

# كيف أكون سعيداً

هارييت جريفي

دار الساقي



# كيف أكون سعيداً

هارييت جريفي

دار الساقي



# كيف أكون سعيداً



إلى طفليّ جوش وروبي

# كيف أكون سعيداً

هارييت جريفي

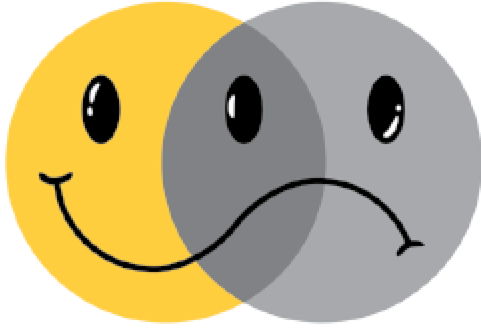
ترجمة

ريم طويل



دار الساقي





## مقدمة

# إلى أي درجة تشعر بالسعادة؟

---

**السعادة: حالة من الصحة العقلية والعاطفية تحددها المشاعر الإيجابية أو الطيبة التي تتراوح من القناعة إلى الابتهاج الشديد.**

---

ذُكرت عبارة السعي وراء السعادة في وثيقة إعلان الاستقلال الأميركي على نحو يدعو للتفاؤل ربما، لكن تحقيق السعادة شيءٌ آخر. السعي وراء السعادة في الحقيقة شيء يجب متابعته بنشاط، وإذا ما تمّ ذلك، فهو يجعل السعادة تبدو الخيار الأفضل، يجعلها تبدو كحالة عقلية يجب السعي إليها قبل أي شيء آخر.

**يمكننا أن ننظر إلى السعادة بثلاث طرق مختلفة على الأقل: على أنها حالة متعة، أو حالة معرفية، أو فلسفة حياة عامة. إذاً، السعادة يمكن أن تشير إلى طريقة تفكير، كأن تكون تفاؤلية، أو إلى طريقة إحساس بالمتعة، والسرور، والارتياح، والامتنان، أو تشير ببساطة إلى طريقة وجود.**

نانسي إيتكوف، عالمة نفس وباحثة في العلوم المعرفية

سواء أسميتها صحة ذاتية، أم نفسية إيجابية، حاز موضوع السعادة أهمية كبرى في السنوات الأخيرة. شمل هذا الاهتمام الجديد نشر الأمم المتحدة "تقرير السعادة العالمي" في أعوام 2012، 2013، 2015، الذي شارك في وضعه علماء نفس واقتصاديون وخبراء صحة ومستشارون في السياسات العامة. عرض التقرير حالة السعادة في العالم واقترح أنه من واجب الحكومات الوطنية أن تهتم أكثر بالسعادة لفائدة الجميع.

لماذا؟ لأن الناس السعداء يكونون أكثر صحة وأكثر إنتاجية، ويتسببون في مشكلات أقل في المجتمع، الأمر الذي، حتى لو أخذناه من وجهة نظر اقتصادية فقط، سيكون جيداً.



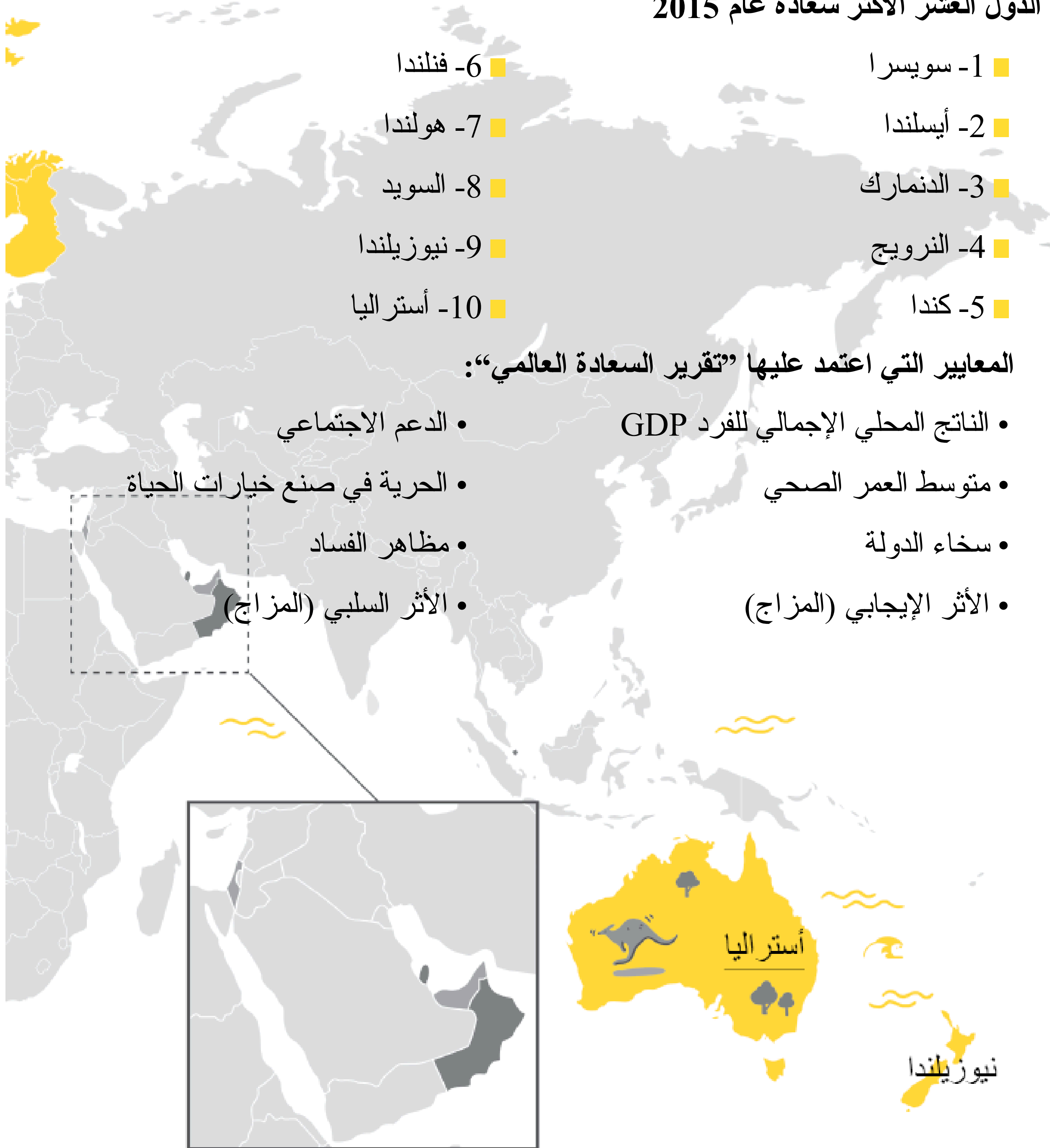
## ”تقرير السعادة العالمي“

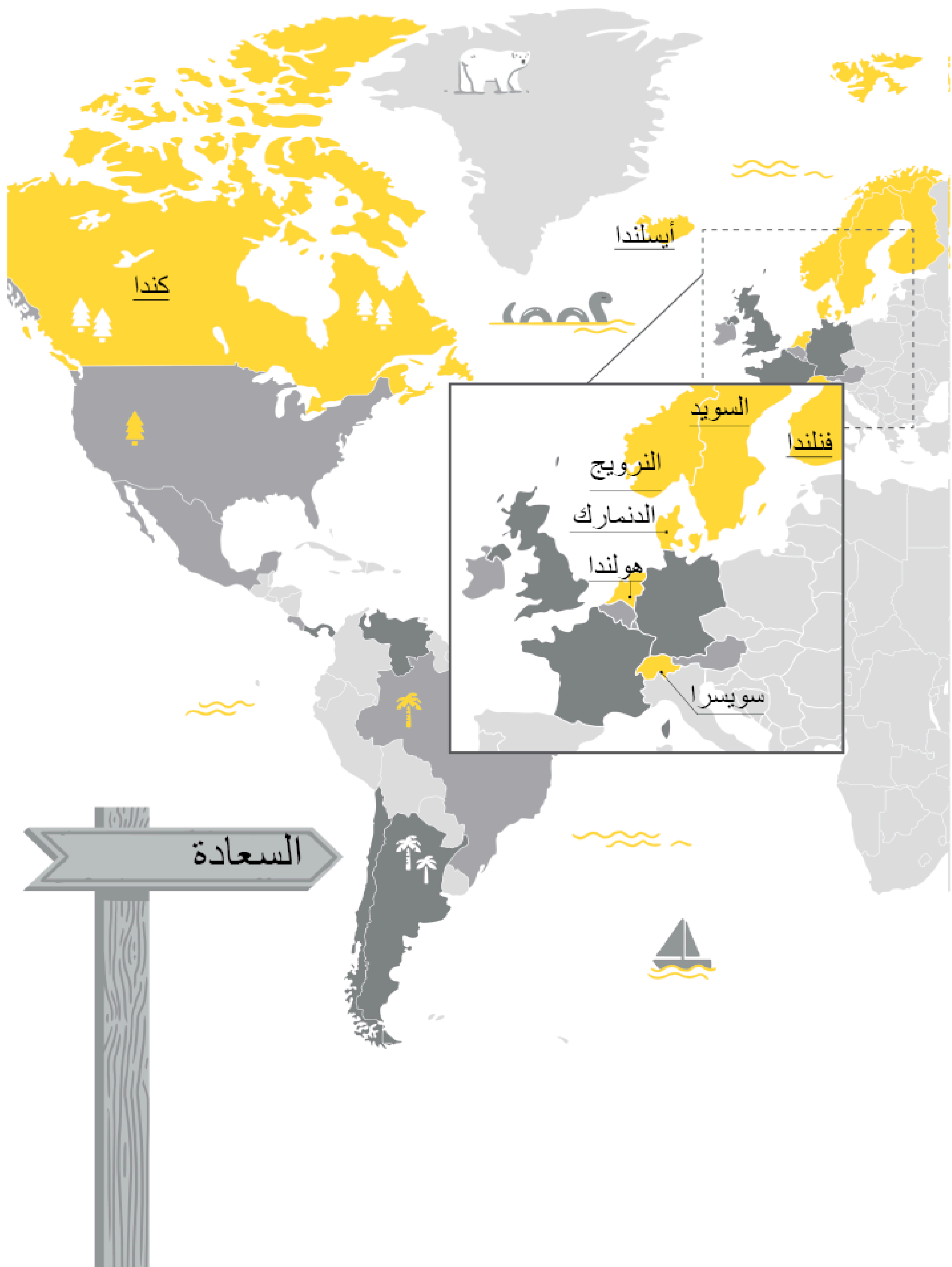
### الدول العشر الأكثر سعادة عام 2015

- 1- سويسرا
- 2- أيسلندا
- 3- الدنمارك
- 4- النرويج
- 5- كندا
- 6- فنلندا
- 7- هولندا
- 8- السويد
- 9- نيوزيلندا
- 10- أستراليا

### المعايير التي اعتمد عليها ”تقرير السعادة العالمي“:

- الناتج المحلي الإجمالي للفرد GDP
- متوسط العمر الصحي
- سخاء الدولة
- الأثر الإيجابي (المزاج)
- الدعم الاجتماعي
- الحرية في صنع خيارات الحياة
- مظاهر الفساد
- الأثر السلبي (المزاج)





كندا
أيسلندا
السويد
فنلندا
النرويج
الدنمارك
هولندا
سويسرا
السعادة

## PERMA

من اللافت أن نعرف كيف تصنَّف البلدان المختلفة وفق هذه المعايير. فقد طوّر العلماء طرقاً مختلفة لمحاولة قياس وتقييم ما يجعلنا سعداء تبعاً لعوامل مختلفة جداً مثل: المفهوم، والمرونة، والارتباط، والمشاعر، والإنجاز. وضع عالم النفس الأميركي الخبير في السعادة الحقيقية، الدكتور مارتن سليجمان، وهو أحد أفضل الباحثين المعروفين في هذا الموضوع، الاختصار PERMA الذي يحدد المبادئ الخمسة الجوهرية للصحة النفسية، والتي تزودنا بنموذج علمي للسعادة وفق رأيه:

- P – مشاعر إيجابية
- E – ارتباط
- R – علاقات
- M – مفهوم
- A – إنجاز

من الواضح أن هذه المبادئ جميلة جداً، وهذا الإطار نقطة جيدة للانطلاق، لكن من المهم أن نتذكر أنه حتى عندما يكون لدينا مجموعة معايير مثبتة تناقض ما نحاول قياسه من السعادة، فإن كل فرد يشكل حالة مختلفة. يؤمّن هذا الإطار توجيهاً بسيطاً نحو الخطوات التي يمكنك فعلها إن كنت تشعر أنه بإمكانك أن تكون أكثر سعادة.

### خطوات صغيرة، تغيير كبير

بالعودة إلى تعريفها، السعادة هي كل ما يتعلق بكيفية شعورك، من الأسباب التي تجعلك تشعر بتلك الطريقة، إلى الوعي الذي يجعلك قادراً على إنجاز التغييرات، حتى الصغيرة جداً منها، التي ستشكل بالفعل فرقاً كبيراً. معظم الناس سيعترفون أنهم يريدون أن يشعروا بسعادة أكبر بطريقة ما، لكنهم لا يعرفون حتى ما هو الفعل المحدد الذي عليهم عمله، هذا ما يجعلهم يشعرون

## اختبار السعادة

ليست التجارب التي نختبرها في الحياة هي ما يؤثر فقط فيما هل نشعر أننا سعداء أم لا، وإنما شعورنا تجاه هذه التجارب يؤثر أيضاً. الخطوة المهمة الأولى هي أن تحدد تماماً أين أنت الآن من شروط السعادة. نفّذ هذا الاختبار الصغير لتأخذ صورة أفضل عن نقطة البداية التي ستنطلق منها.

- **ما هو شعورك نحو مجمل حياتك في هذه اللحظة؟**

**A** – متفائل.

**B** – مستاء.

**C** – محبط.

**D** – حزين.

- **عندما تراجع إنجازاتك في العمل، هل تشعر أنك:**

**A**- مبتهج.

**B**- راضٍ كيف جرت الأمور.

**C**- محبط. تعتقد أنه كان بإمكانك فعل هو أفضل.

**D**- مستاء.

- **كم مرة تفعل شيئاً ما لمجرد التسلية فقط؟**

**A**- كل يوم.

**B**- كل أسبوع.

**C**- مرة في الشهر.

**D**- لا أفعل ذلك أبداً.

- **كم مرة تمارس الرياضة؟**

**A**- كل يوم.

**B**- كل أسبوع.

**C**- مرة في الشهر.

**D**- لا أمارسها أبداً.

- **كم عدد أصدقائك الذين تظن أنهم سيكونون سعداء بمساعدتك إذا مررت في أزمة؟**

**A**- كل أصدقائي.

**B**- اثنا عشر منهم تقريباً.

**C**- واحد أو اثنين فقط.

**D**- لا أحد.

- **كيف تنام؟**

**A**- بصورة جيدة جداً: ثماني ساعات في الليلة وسطياً.

**B**- أنام عادة جيداً، لكن ذلك يعتمد على ما يحدث.

**C**- ليس سيئاً جداً، لكنني غالباً ما أستيقظ في الليل.

**D**- سيئ جداً، لدي دوماً مشكلة أرق.

• **هل تتابع الأخبار كل يوم؟**

**A**- ليس غالباً، ما لم يكن هناك قصة كبيرة أتابعها.

**B**- أقرأ العناوين على الإنترنت في الصباح.

**C**- أحاول أن أشاهد أخبار المساء في معظم الأيام.

**D**- أنا مدمن أخبار، أتابعها على الإنترنت، وفي الصحف والمذياع والتلفاز.

• **عندما استيقظت هذا الصباح، هل كنت تشعر أنك:**

**A**- مسرور أنه حان وقت الاستيقاظ.

**B**- محايد، لا تشعر بشيء.

**C**- قلق.

**D**- مكتئب.

• **كم مرة تجتمع بأصدقائك؟**

**A**- كل يوم.

**B**- كل أسبوع.

**C**- مرة في الشهر.

**D**- لا أجتمع بهم أبداً.

• **كيف تقيّم صحتك العامة؟**

**A**- ممتازة.

**B**- ليست سيئة.

**C**- ضعيفة.

**D**- سيئة.

• **هل لديك ذكريات إيجابية عن طفولتك؟**

**A**- نعم، كانت أوقاتاً سعيدة.

**B**- نعم، كانت جيدة.

**C**- ليس تماماً، كانت أوقاتاً لا بأس بها، لكن الآن أفضل.

**D**- كانت صعبة جداً.

• **إذا سمعت خبراً سيئاً أو محبطاً، كم يستغرق منك الأمر لتعود إلى طبيعتك؟**

**A**- لا يستغرق وقتاً طويلاً، إن كان بإمكاني التحدث بالأمر إلى شخص قريب.

**B**- مدة قصيرة، تعتمد على ما يحدث أيضاً.

**C**- أيام عدة، أنا أميل إلى التوسع في الاطلاع على الأشياء.

**D**- مدة طويلة، يدور الأمر في رأسي مراراً وتكراراً بطريقة مقلقة.

**نتائج إجاباتك**

**A= 4 نقاط / B= 3 نقاط / C= نقطتان / D= نقطة**

**المجموع بين 36 و48 نقطة**

أنت متفائل تماماً في حياتك، وأنت مرن عندما يتعلق الأمر بتقلبات الحياة الطبيعية. أنت على الأرجح فعلت الكثير من الأشياء التي تجدها مثمرة، والتي تساعد في تعزيز وجهة نظرك الإيجابية عن الحياة، كما أن لديك شبكة جيدة من الدعم إذا واجهت صعوبات.

**المجموع بين 24 و35 نقطة**

أنت راضٍ نوعاً ما، رغم أن الظروف الخارجية ربما تؤثر فيك أكثر مما ترغب، يمكنك أن تستفيد من الفرص الجديدة المقدمة إليك لإغناء حياتك اليومية ودعم شبكة علاقاتك، وهذا بدوره سيساعدك على أن تكون أكثر مرونة وتتحكم بالأوقات السيئة بطريقة أفضل.

**المجموع بين 12 و23 نقطة**

قد يكون هذا وقتاً مناسباً لتنظر كم هي حياتك سعيدة، وهل تفعل ما يكفي للموازنة بين السلبي والإيجابي. ربما تحتاج أن تنظر عن كثب في علاقاتك والعمل الذي تفعله، وتكتشف هل هذه الأشياء تسبب لك التوتر وتمنعك من الإحساس بالسعادة. هل تعمل ما يكفي من التمرينات الرياضية، هل تحصل على ما يكفي من النوم، هل تأكل بطريقة صحيحة؟ إن لم تكن كذلك، فأنت بحاجة ربما أن تفكر في استشارة اختصاصي صحة أو البحث عن نوع ما من العلاج يساعدك في العودة إلى مسار السعادة.



# جين السعادة: هل هو موجود؟

ليس هناك شك في أن بعض الأشخاص يبدون أكثر سعادة من غيرهم. ويبدو أنهم ينظرون إلى الأفضل في الحياة ويديرون صعوباتها بتكيُّف جيد، وفي النتيجة يبدو أن الحياة تكون دوماً جيدة معهم.

يبدو أن بعض الناس لديهم جين السعادة.

بالعودة إلى عام 2011، سأل علماء الاقتصاد السلوكي في كلية لندن للاقتصاد أكثر من 2500 شخص إلى أي درجة هم راضون عن حياتهم، مع تحليل DNA لديهم لفحص جين السعادة.

جين السعادة المعروف بـ5–HTT هو المسؤول عن كيفية توزيع الخلايا العصبية السليمة للسيروتونين، وهو المنتَج الكيميائي الذي ينتجه الدماغ ويساعد في تحسين المزاج الإيجابي. وقد وجدت الدراسة أن الناس الذين لديهم مستويات منخفضة من السيروتونين، الذي يعرف بـ"عقار السعادة"، هم أكثر عرضة للاكتئاب. هم من يُفترض أنهم سيستخدمون مجموعة من مضادات الاكتئاب التي تدعى: مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية أو SSRIs التي تعمل على رفع مستويات السيروتونين في الدماغ، فتخفف بذلك أعراض الاكتئاب، بما فيها غياب الإحساس بالسعادة.

**سعادتنا، بالطبع، ليست محصورة بهذا المورث دون غيره، خاصةً أن الخبرة المكتسبة على طول الحياة ستستمر في تفسير معظم الاختلافات في السعادة الفردية. لكن نتائج هذا البحث تساعد في تفسير لماذا يملك كل منا مستوى مميزاً من أساس السعادة، ولماذا يميل بعض الأشخاص إلى أن يكونوا أكثر سعادة بطبيعتهم من غيرهم، وأن ذلك يتعلق في جزء كبير منه بتركيبنا الوراثي الفردي.**

جان–إيمانويل دي نيف، باحث معروف.

---

**هل هذا مهم؟**

ولكن ما الذي يأتي أولاً؟ الاستعداد الوراثي للسعادة أم الحياة السعيدة بحد ذاتها؟ هل هؤلاء الذين يملكون جين HTT–5 سعداء بسببه، أم بغض النظر عنه؟ وإذا كان الاحتمال الأول هو الصحيح، ماذا عن الثاني؟ هل يمكنك أن تكون سعيداً إن لم يكن لديك جين السعادة؟ بكلمات أخرى، هل السعادة سبب أم نتيجة للظروف، وإن كانت سبباً، هل يمكننا حقاً أن نؤثر فيها؟ هل يمكننا حقاً أن نختار أن نكون سعداء ونفعل خطوات باتجاه هذه الإمكانية، هل يمكننا أن نحيا حياةً تعزز بطريقة فعلية الشعور بسعادة شخصية أكبر، حتى إن لم نكن مستعدين لها بطبيعتنا؟

**معظمنا سعداء تقريباً بقدر ما نهيئ عقولنا لذلك**، ويليام أدامز





# ماذا يظهر البحث؟

الحقيقة هي أن السعادة ليست كثيراً ما قد نرغب أن تكون، فهي ليست حالة ذاتية عفوية. ميلنا الطبيعي في الواقع هو نحو التشاؤم أكثر. لماذا؟ تكشف هذه الحقيقة أن أفضل آلية للبقاء في الماضي كانت تتطلب منك أن تتوقع الأسوأ، وأن تكون متيقظاً جداً، وبالعموم (وهذا مفهوم) أن تكون قلقاً من أن يمسك بك كائن مفترس من كائنات ما قبل التاريخ؛ آلية البقاء هذه كانت مفيدة أكثر بكثير من القناعة. أما اليوم، حيث نادراً ما يكون وجودنا الجسدي في خطر، فإن هذا الميل الطبيعي إلى السلبية أقل مساعدة في السعي وراء السعادة.

**هرمونات السعادة**

قد نكون متشائمين بطبيعتنا لكننا نملك فعلاً الكثير من الوسائل التي تساعد في تحسين مزاجنا، وهذا يمكن أن يساعد بدوره في خلق حالة أكثر سعادة في العقل. هرمونات الشعور الجيد هم الفرسان الأربعة: الإندروفينات، والسيروتونين، والدوبامين، والأوكسيتوسين، وهذه الهرمونات تعمل بطرائق مختلفة تماماً.

- **الإندروفينات**

تنتج الإندروفينات – أو الببتيدات العصبية الأفيونية الذاتية المنشأ – من الغدة النخامية والجهاز العصبي المركزي استجابةً للألم والتعب الجسدي. وهي تشبه المورفين في تركيبها الكيميائي، وتعمل كمسكنات ومضادات طبيعية للألم عبر تنشيط المستقبلات الأفيونية في الدماغ. تتحرر الإندروفينات خلال ممارسة الرياضة، وتطلق المشاعر الإيجابية، ويمكن أن تخلق حالة من

''النشوة'' الطبيعية. كما أنها تُنتج إلى مدى محدود نتيجة للضغط العاطفي والألم، فبالنسبة إلى الجسم الألم هو ألم، وهي التي تميز نوعاً هل الألم عاطفي أم جسدي.

- **السيروتونين**

السيروتونين ناقل عصبي آخر للشعور الجيد لا ينتج في الدماغ فقط وإنما في القناة الهضمية أيضاً. يساعد في تنظيم المزاج، والرغبة الجنسية، والنوم، والشهية، والذاكرة والتعلم. رُبط عجز السيروتونين، أو عجز قدرة الدماغ عن زيادته، بالاكتئاب. لهذا السبب تم تطوير مجموعة الأدوية المعروفة بـ SSRIs (مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية) التي تساعد في علاج الاكتئاب.

- **الدوبامين**

الدوبامين هو ناقل عصبي معقد. وهو محط رئيسي للاهتمام العلمي لأنه ينشط مركز السعادة في الدماغ. عندما نتوقع حدوث شيء ما يبعث على السعادة، يبدأ الدماغ فعلياً إنتاج الدوبامين أكثر. المفيد في ذلك أن هذا المركب الكيميائي يمكن أن يساعد في تشجيعنا على فعل شيء ما ينتج في هذه السعادة والمكافأة. لذا، من ناحية، يمكن لتحرير الدوبامين أن يحفزنا على فعل عمل ما عندما تكون المكافأة هي الشعور بالإنجاز والفخر عند إتمام هذا العمل مثلاً. لكن من ناحية أخرى، وبطريقة أقل إيجابية، فإن تحرير هرمون تحسين المزاج هذا يكمن في صميم السعادة الناتجة عن المقامرة أو الأشكال الأخرى من المخاطرة، حيث تكون المكافآت متقلبة.

الدوبامين هو أيضاً الهرمون الذي يُنتَج عندما ''نقع في الحب''، وينشّط مركز السعادة في الدماغ كثيراً، ما يسمح لنا بالاستفادة منه شعورياً. يمكن لهذا أن يحفز أفعالنا لجعل الإحساس بالحياة أفضل، لكن الجانب السلبي هو أن الدوبامين مسبب قوي للإدمان، وهو يكمن أيضاً في صميم عدد من حالات الإدمان: سواء الحب، أو القمار.

- **الأوكسيتوسين**

يعزز هذا الهرمون مشاعر التفاؤل، ويبني احترام الذات والثقة، وهو في الواقع سهل الإنتاج لأن كل ما عليك أن تفعله هو أن تعانق شخصاً ما. حتى أن مجرد التفكير بحب وإيجابية في شخص ما تحبه يساعد أيضاً في إنتاجه. يتحرر الأوكسيتوسين أيضاً بين الأم وطفلها أثناء الرضاعة لتعزيز الرابطة بينهما، وخلال الألفة الجنسية ورعشة الجماع لفعل الشيء نفسه، ما يقود إلى مشاعر الأمان والقرب وهذا ما يكسبه لقب ''هرمون الحب''. هو ما يجعلنا قادرين على التعاطف مع الشخص الآخر، والثقة

به وحبه، ما يعني أنه كلما زدنا ما يمكننا فعله لإنتاج هذا الهرمون ونشره، زادت السعادة التي يمكن أن نشعر بها. لذا انطلق، عانق أحداً اليوم. أنت – ومن تعانقهم – ستشعرون أنكم أكثر سعادة بذلك.

**ابتسم أكثر**

المشاعر الإيجابية لها إشارة عالمية هي الابتسامة، وهذه لا تشمل الفم فقط، وإنما التجعدات حول العينين أيضاً. تعرف هذه الابتسامة بـ"ابتسامة دوشين" نسبة إلى العالم العصبي الفرنسي غيوم دوشين، الذي حددها باستخدام العضلة الوجنية الرئيسية (التي ترفع زاويتي الفم) والعضلات الدويرية العينية (التي ترفع الخدين وتجعل الجلد حول العينين مجعداً). الشيء المهم هو أن عملية تحريك عضلات وجهنا للابتسام تزيد مشاعر الإيجابية: في وضع الابتسام، تعطي العضلات الوجهية إشارة للدماغ أننا نشعر بالسعادة وهذا يحسن مزاجنا بالعموم. حلقة التغذية الإيجابية هذه تحرر أيضاً إندروفينات الشعور الجيد عندما نبتسم، لذا هذا سبب آخر يوضح لك لماذا يستحق الأمر منك أن تبتسم أكثر كلما أمكنك ذلك.

---

**لن نعرف أبداً كل الخير الذي يمكن أن تفعله ابتسامة بسيطة.** الأم تيريزا

---

بالتأكيد، إذا ابتسم أحدهم لنا، فنحن نميل أوتوماتيكياً تقريباً إلى أن نبتسم له. يوضح هذا المثال البسيط كيف يمكن للسعادة والإيجابية أن تنتقل فعلاً بالتواصل الاجتماعي. لاحظ نيكولاس كريستاكيس، وهو مدير مختبر الطبيعة البشرية في كلية الطب في جامعة هارفرد، الذي درس هذه الظاهرة، أن السعادة يمكن أن تنتقل فعلاً إلى الناس من حولك. أن يكون لديك صديق سعيد يعيش ضمن مسافة ميل منك فهذا يزيد بالفعل احتمال أن تكون أنت أيضاً أكثر سعادة.

---

يبتسم الرضّع والأطفال أكثر من البالغين: نحو 400 مرة في اليوم. يميل الناس السعداء إلى الابتسام بين 40–50 مرة في اليوم، بينما يبتسم معظم الناس حوالى 20 مرة في اليوم وسطياً.

---

**المشي**

ظهر أن البيوفيليا، حب العالم الطبيعي والاستجابة السعيدة له، هو أمر ذو تأثير إيجابي جداً علينا، وأن الطبيعة، وقضاء وقت في بيئة طبيعية محيطة، عامل مساعد جداً لتحسين مزاجنا.

وجد غريغوري براتمان، من جامعة ستانفورد، أن المشي 90 دقيقة في بيئة خضراء وهادئة كالحديقة العامة كان له تأثير مهدئ للقشرة الأمامية من الدماغ، وكان مفيداً في تقليل نوع من التفكير المعمم الذي يمكن أن يدفعنا إلى القلق والاكتئاب. وبدا أيضاً أنه جعل الأشخاص الذين تطوعوا للدراسة أكثر سعادة وأكثر انتباهاً بعدئذٍ.

مع أننا بحاجة إلى مزيد من البحث لاكتشاف لماذا يحدث هذا بدقة، وما هي المظاهر الطبيعة المفيدة لزيادة السعادة، فإن هذه النتائج تدعم العمل الآخر الذي يظهر تأثيرات إيجابية مشابهة. حتى صورة منظر طبيعي جميل أو نباتات وأزهار نضرة في مكاتبنا أو منازلنا يمكن أن تساعد في تحسين مزاجنا.



تمشَّ في الخارج؛
سيخدمك هذا أكثر بكثير من البقاء
أسير أفكارك.
رشيد أوغونلارو



# تحدي الأفكار السلبية

هل تعرف ذلك الصوت السلبي المتواصل في رأسك؟ ذلك النقد الداخلي الذي يمكنه أن يدمرك بسرعة أكثر من أي أحد آخر تعرفه؟ الإصغاء إلى هذا الصوت أمر فاشل ولا يساعد أبداً. لماذا تكون شريراً مع نفسك؟ حين تتعلّم تحدي نمط التفكير السلبي الأوتوماتيكي، وتغيير ذلك المنظور ومقاومة ذلك الصوت الداخلي، يمكنك أن تقطع شوطاً طويلاً باتجاه مساعدة نفسك والشعور بسعادة أكبر.

يقود هذا إلى تحدي تلك الأفكار السلبية فعلياً، لكنه سيحتاج بعض التمرين المكثف. هذه العملية هي جوهر "العلاج السلوكي المعرفي" (CBT) القائم على كل ما يتعلق بكيف يساعدك تغيير أفكارك (إدراكك) في تغيير مشاعرك تجاه الأشياء، وهذا يكون له في النتيجة تأثير إيجابي في كيفية استجابتك.

---

**حياتي مليئة بالمصائب، معظمها ما لم يحدث أبداً. مارك توين**

---

عندما تقبض على نفسك تفكر بسلبية، قف وفكر هل ما تفكر فيه صحيح فعلاً أم أنه فقط سيناريو أسوأ الأحوال المتخيل.

أين هو الدليل الفعلي على ما تفكر فيه؟ استخدم رد فعلك الأول كحافز لإعادة تقييم ما قد يعترض طريقك ويمنعك من رؤية الواقع. هذا ليس تفكيراً صوفياً، وإنما مجرد نظرة موضوعية إلى واقع الوضع دون ذلك الصوت الناقد في رأسك الذي يخبرك الأمر بطريقة أخرى.

الهدف هنا هو أن تستخدم دماغك المفكر، بدلاً من مشاعرك، لتقييم وإدارة تلك الأفكار السلبية التي تؤثر في كيفية شعورك: لتستجيب للوضع بالتفكير فيه على نحو مختلف بدلاً من أن تؤدي رد فعل.

**هل هذا صحيح حقاً؟**

لنبدأ اختبار حقيقة تفكيرك. ما هو الدليل الفعلي على هذا؟ دقق أيضاً، فيما إذا كنت تقفز إلى النتائج التي يمكن أن تكون سلبية ومدمرة للذات بطريقة غير مفيدة. حالتنا الافتراضية هي ما يدفعنا غالباً لرؤية السلبي أو أسوأ ما في وضع ما، ولذلك التفكير بطريقة مختلفة يتطلب جهداً متعمداً وواعياً. بدلاً من افتراض الأسوأ أوتوماتيكياً، يمكنك فعل خطوة مباشرة للحفاظ على الأشياء في منظورها الطبيعي، وأن تفكر هل سيكون ذلك مهماً فعلاً في غضون سنة؟ أو أسبوع، أو يوم، أو حتى ساعة من الزمن؟

## عزز الإيجابي، وليس السلبي

إذا كان الصوت الموجود في رأسك يستخدم لغةً تأكيديةً جداً، مثل، ''أنا أكره أيام الإثنين''، فهذا سيعزز أوتوماتيكياً فكرة أن أيام الإثنين هي شيء يجب كرهه. أنت لا يمكنك أن تغير حقيقة أن يوم الإثنين يأتي دوماً كل أسبوع، لكن يمكنك أن تغير الطريقة التي تفكر فيها في يوم الإثنين. على الأقل، توقف عن القول إنك تكرهه. يمكنك حتى أن تجد شيئاً جيداً لتحبه فيه. ربما تنتسب إلى درس تمرينات مسلية أو تفعل شيئاً تستمتع به فعلاً يوم الإثنين، وبذلك يكون لديك ما تنتظره. يمكنك بتلك الطريقة أن تبدأ فعلياً محبة أيام الإثنين وتغيير ليس فقط الصوت الذي في رأسك وإنما الطريقة التي تفكر فيها حول بداية أسبوع العمل. حالما تتعلم هذه الحيلة مع أيام الإثنين، يمكنك أن تستخدمها في أي مكان آخر حتى تصبح عادة.

**لا يمكنك أن تتخيل تماماً**

**إلى أي درجة يؤثر الإيمان بالأفكار**

**السلبية في حياتك...**

**حتى تتوقف عن ذلك.**

تشارلز غلاسمان



---

**لنترك الحقيقة، العكس ليس الشك. العكس هو الانفتاح، والفضول، والرغبة في قبول النقيض بدلاً من اختيار الجانب الظاهري. التحدي الأكبر هو أن نقبل أنفسنا تماماً كما نحن، لكن ألا نتوقف أبداً عن محاولة التعلم والتطور. طوني شوارتز، مشروع الطاقة**

---

**كن محدداً**

إذا كان لديك ميل نحو صياغة عبارات شاملة عن الحياة بدلاً من العبارات النوعية، فمن السهل أن تصبح مقهوراً وتشعر أنك عالق في النبوءات الذاتية التحقيق. على سبيل المثال، إذا كنت تقول أنا يائس من العلاقات، فهذا غير مساعد. قبل أي شيء، لا يمكن أن يكون هذا صحيح فعلياً (كل العلاقات، حقاً؟)، كما أن هذا غير دقيق تماماً ولا يعطيك أي فكرة حول ما يمكن أن تكون قادراً على فعله لتغيير الشعور بأنك يائس. أما إذا كنت تفكر ‘‘أنا أخجل من الناس، ما يجعل التقرب من أي شخص صعباً’’، يمكنك عندئذ أن تبحث كيف يمكن أن تصبح أقل خجلاً وذلك سوف يساعدك في النهاية على صياغة علاقة بطريقة أسهل. حالما يكون لديك شيء محدد لتعمل معه، يمكن للتغيير أن يظهر بسرعة.

**إعادة الصياغة الإيجابية**

ألقِ نظرة على الوضع الذي يحبطك – سواء أكان الموعد النهائي لجزء من العمل، أم محادثة دقيقة تحتاج إلى إجرائها، أم هدفاً تضعه لنفسك –ثمّ فكر في تحويله إلى شيء إيجابي. إن التفكير فيه كتحدٍّ يمكنك التغلب عليه، بدلاً من مشكلة لا يمكنك حلها، سيجعله مباشرة أكثر إيجابية. إعادة صياغته على هذا النحو ستمكنك من أخذ وجهة نظر مختلفة أكثر إيجابية. وهذه قد تتحول لتصبح الحافز الذي تحتاجه من أجل موقف أكثر إيجابية أيضاً، وهو ما يمكن أن يكون جيداً فقط إذا كان يحسن مزاجك ويجعلك سعيداً أكثر.

## اعتقدت على الدوام أنه يمكنك أن تفكر في الأفكار الإيجابية تماماً كما يمكنك أن تفكر في الأفكار السلبية.

جيمس أ.بالدوين

**المناقشة**

السماح للهواء بالدخول – في وضع المناقشة – يتضمن أن تكون قادراً على التكلم عن المشكلة أو الشعور الذي يزعجك. ليس من السهل دوماً إيجاد الكلمات لفعل ذلك. كما أن تحديد ما هو الشعور تماماً: ألم، أو حزن، أو شعور بالذنب، أو خجل قد لا يكون سهلاً أيضاً. يمكن على سبيل المثال أن نخلط أحياناً بين الألم والغضب. ربما يعطي التحدث إلى صديق موثوق يصغي دون أن يعطي رأيه فرصة للضوء والهواء بالدخول إلى الوضع، الأمر الذي يساعد في مناقشته. وقد يكون من الأسهل بواسطة هذه العملية أن تحدد ما هو السبب الرئيسي لإحساسك بغياب السعادة. وهذا بدوره يساعدك في توضيح الخطوات التي يمكنك عملها للمساعدة في تخفيفه.

**طلب النصيحة**

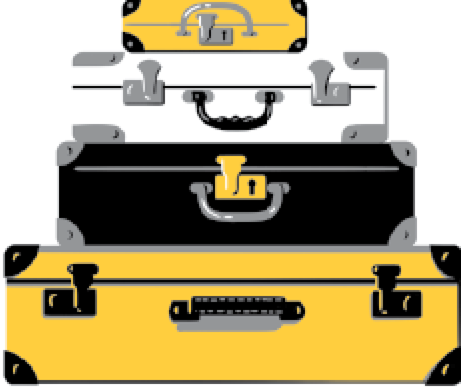
يمكن لطلب النصيحة أن يساعد ببعض المشاعر والأوضاع التي تتدخل على نحو غير مباشر بالطريقة التي تشعر بها بالسعادة. نحن لا يمكننا أن نكون خبراء في كل شيء، بما في ذلك بعض سماتنا الشخصية، الأمر الذي يوضح لماذا يكون طلب النصيحة مفيداً جداً. مفتاح الحل هنا أن تكون محدداً، أن تجد أحداً ما يمكنه أن يساعدك في إيجاد حل للمشكلة بدلاً من الشخص الذي تكرر معه المشكلة مراراً وتكراراً. هذا هو الوقت الذي يمكن أن يكون فيه المستشار المدرّب أو المعالج مفيداً.

---

**كل شيء سلبي – ضغط، تحديات – هو تماماً فرصة لي للارتقاء.**

كوبي براينت أسطورة كرة السلة الأميركية

---



# تعلّم دروس الماضي... ودعها تذهب

---

**أول مقومات السعادة هو أن تتجنب التأمل طويلاً في ما مر بك من أحداث في الماضي.** أندريه موروا

---

قال حكيم مرة: الخطأ هو شيء ما فعلته وحصلت على نتيجة لم تكن تريدها. ليس هناك حكم على الخطأ في هذا الوصف، والحماقة الوحيدة يمكن أن تكون تكرار الأمر نفسه مرتين، يمكن أن نقول لأنفسنا حتى: "أنا لن أرتكب ذلك الخطأ مرة ثانية".

الأخطاء هي فرصة للتعلم بدلاً من كونها تصريحاً بالفشل، ويمكننا أن نتعلم عدداً من الدروس بهذه الطريقة إذا كنا منفتحين لها.

**الخبرة هي الاسم الذي يصف به الأشخاص أخطاءهم.** أوسكار وايلد

**اطلب تعليقاً**

يمكن أن يتطلب هذا شجاعة، لكنه طريقة مفيدة لرؤية هل ما فعلته في مصلحتك أم لا. أحياناً يكون ما نفعله مفعماً بالمشاعر، أي كما يقول المثل المعروف يكون من الصعب التمييز بين الغابة والأشجار، ويمكن لوجهة نظر خارجية وموضوعية من شخص تثق به أن تكون مفيدة جداً في أخذ خطوة نحو التغيير والإحساس بسعادة أكبر.

**اعقد سلاماً مع ماضيك**

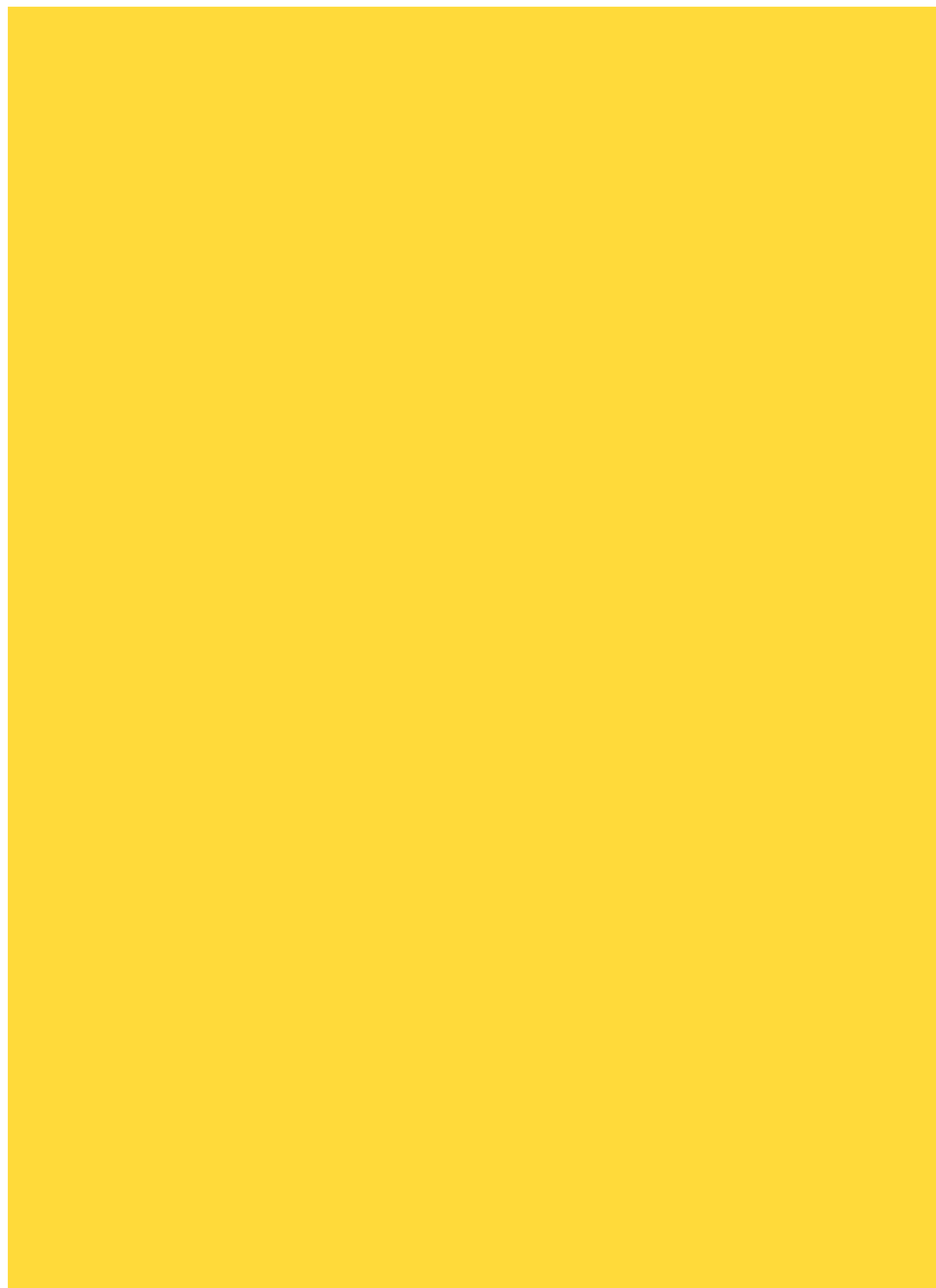
ما حدث في الماضي يمكن أن يؤثر في الحاضر. فإذا كانت تجاربك سعيدة وجيدة، فسيكون هذا إيجابياً بالطبع، لكن حيث يكون لديك ذكريات غير سعيدة أو أعمال غير منتهية، من الجيد أن تتصالح مع ماضيك كي تمضي إلى الأمام.

**تحرك خفيفاً**

اترك كل ما لا يخدمك وامضِ خفيفاً. سامح كل الذين آذوك في الماضي وامضِ إلى الأمام. أعد ترتيب حياتك من حيث الأشخاص والأوضاع التي لم تعد تجلب السرور وخصّص المساحة الثمينة للاحتمالات والفرص الجديدة.

**كلٌّ منّا لديه مخزون محدود من الطاقة لكل يوم. وأياً كانت كمية الطاقة التي ننفقها على الهواجس التي تنتابنا حول زلّات فعلناها، أو حول قرارات لا تخدمنا أو الاعتقاد بأننا عوملنا بأسلوب غير عادل، فهي طاقة لم تعد متوفرة لإضافة القيمة في العالم.** طوني شوارتز، مشروع الطاقة





**اكتب يوميات**

يمكن لكتابة روايتك الخاصة عما حدث وما تعلمته منه أن تساعدك في التصالح مع الماضي، كذلك يمكن لحفظ المذكرات اليومية أن يساعد في هذه العملية. بدلاً من ذلك، إذا كنت تشعر أنك أصبحت عالقاً وتحتاج بعض المساعدة في حل ما تشعر به، فكّر في العمل لمدة مع معالج أو مستشار، ما سوف يساعد في خلق مساحة تسمح لك بتغيير تفكيرك عن الماضي، ويمكنك عندئذ أن تشعر بسعادة أكبر في الحاضر وعند التفكير في مستقبلك.

---

**إذا كنت عالقة في ماضيّ،**
**فأنا أجعله يبدو ذا معنى بالنسبة إلي.**
مونيكا لوينسكي

---

**دعه يمضي**

إذا كان هذا صعباً عليك، فهناك عدد من الأشياء التي يمكنك أن تفعلها لتحصل على الإحساس بانتهاء الماضي. قد يكون ذلك كتابة رسالة إلى أحد ما، حتى إن لم ترسلها أبداً، سيساعدك هذا في خلق سلام مع ما حدث وتركه يذهب. وقد يكون فعل تعديلات بطريقة ما، أو أن تقول وداعاً لأحد ما، أو تتخلص من الأشياء التي تربطك بأوقات غير سعيدة. وستكون هذه خطوة مهمة في ترك الماضي يذهب. لا تتوقع أن هناك ما يمكنك فعله لتحصل على التغيير بين عشية وضحاها، لكن اجعل ترك الماضي أولوية، وستفسح النتيجة الأخيرة – النهاية – المجال لأوقات أكثر سعادة حالما تتشغل بأعمال غير منتهية فترتاح منها أو تتركها.





# R للمرونة

تصف المرونة قدرتنا على الخروج بسرعة من تجارب سيئة وأوضاع صعبة والشفاء بسرعة من الصعوبات أو الانتكاسات. أصبحت المرونة كلمة طنانة هذه الأيام، خاصة عند الحديث عن جدارتنا وسعادتنا. الجيد هو أن المرونة شيء يمكننا تعزيزه عمداً وتطويره في أي عمر.

إحدى الخصائص الرئيسية للناس المرنين هي أنهم يشعرون أن لديهم تأثيراً أو سيطرة على الأحداث، ويركزون على ذلك بدلاً من تبني ذهنية الضحية والسؤال باستمرار: "لماذا أنا؟"، والوقوع ضحايا العجز. لذا بما أننا لا نستطيع أن نتنبأ دوماً أو نتحكم بما تعطيه الحياة لنا، فنحن دوماً نملك خيار كيفية استجابتنا، الأمر الذي يعطينا عندئذ إحساساً بالسيطرة.

---

**يختبر كل إنسان أوقاتاً عصيبة، مقياس تصميمك وإخلاصك هو كيف تتعامل معها وكيف يمكنك أن تجتازها.** لاكشمي ميتال

---

من الممكن تطوير المرونة في التعامل مع كوارث الحياة في أي عمر، رغم أن معظم الناس تعلموا مهارات الاستجابة لإدارة الصعوبات والتغلب عليها في الطفولة بمساعدة من أشخاص بالغين داعمين لهم. في الحقيقة، الطفولة التي ليس فيها تحديات يمكن أن تجعل المرونة في الكبر أقل احتمالاً، ولكن أياً كانت المهارات التي تعلمتها في الطفولة أو عند عمر أكبر، فإن وجود بيئة داعمة بالمحبة تجعل المرونة أكثر إمكانية.

---

**لم يصنع الإنسان أبداً مادة أكثر مرونة من الروح البشرية.** برنارد ويليامز

---

**تغلب عليها**

بدلاً من أن تغرق في الانتكاسة، حافظ على منظورك وانظر إلى الأمور في سياقها. اسأل نفسك، مرة ثانية، هل سيكون هذا مهماً في غضون يوم، أسبوع، شهر أو سنة من الزمن؟ هذه ليست نهاية العالم، لكنّ شيئاً ما حدث ويمكنك أن تستمر. ربما يكون هناك دروس مفيدة لتتعلم مما حدث. اطلب تعليقاً من صديق موثوق، ناصح أو مدرب حياة شخصي، فوجهة نظرنا الخاصة للموضوع تكون أحياناً غير دقيقة ويمكن للنظرة الموضوعية للأحداث أن تساعدنا في الحصول على منظور إيجابي أكثر فائدة.

**اطلب المساعدة**

إلى جانب شعورنا أننا نملك بعض السيطرة حتى لو كانت مجرد سيطرة على كيفية شعورنا حيال ما نواجهه من صعوبات، إن كوننا قادرين على طلب المساعدة عندما نحتاجها هو جزء مهم للخروج من الأمر. طلب المساعدة ليس علامة ضعف، وإنما هو معيار لقيمتك الذاتية وتوقع أنك تستحق المساعدة عندما تحتاجها. وهو يظهر أيضاً أنك تدرك قيمة الآخرين، وأنك تعتقد أن لديهم شيئاً قيِّما يقدمونه إليك، الأمر الذي هو إطراء يعزز روابط الصداقة، إذا فكرت فيه.



## النجاح ليس نهاية الطريق، والفشل ليس قاتلاً، لكن الشجاعة فقط هي التي تدفعنا للاستمرار، الشجاعة هي المهمة.

وينستون تشرشل

**التحكم بالضغط**

السماح للأشياء أن تتراكم فوق رأسك وتشعرك أنك مغمور سيجعل كل شيء أكثر صعوبة. الأشخاص المرنون يعرفون كيف يدركون هذه المشاعر ويتحكمون بها، إما يوماً بعد يوم وإما عندما يبدؤون تعزيز مرونتهم. تأكد أنك تحصل على نوم كافٍ، وتأكل بانتظام وجبات صحية، وخصّص وقتاً للتمارين الجسدية ووقتاً للراحة، افعل كل ما هو أساسي للحفاظ على المرونة لمواجهة الضغط وضمان أن الحياة كلها ستكون أكثر سعادة من أجل ذلك.

---

**فوائد اليوغا**

أظهرت دراسة في كلية الطب في هارفرد أن الناس الذين يمارسون اليوغا أكثر قدرة على

التعامل مع تحديات الحياة، إذ تساعدهم بدورها في اكتساب المرونة. ممارسة اليوغا تقتضي بناء القوة والتحمل لتحمل الوضعيات عبر التركيز على التنفس، ما يساعد في بناء مقدرتك على واجهة التحديات بينما تبقى هادئاً وثابتاً.

---

## السعادة لا تعتمد على الأشياء الظاهرية، إنما على الطريقة التي نراها بها.

ليو تولستوي



**تجنب تهويل الأمور**

"نحن لا نضخم الأمور"، كان هذا شعار الإعلانات خلال الثمانينيات (كل الشكر للاتحاد التجاري) وهناك ما سيقال لجعل هذا كلمتك السحرية. رغم أنك ربما تعرضت لشيءٍ مروع، فالفرص التي لا تزال موجودة هي أن هذا ليس نهاية العالم. حاول أن تفكر في نتيجة بديلة أو أكثر إيجابية، ولا تضيّع الوقت بالقلق حول ما قد يحدث مستقبلاً؛ سيكون هذا دون جدوى وسيهدر الطاقة التي يمكنك أن تستخدمها على نحو أفضل.





# عمل وتحدٍّ وتوازن وهدف

**العمل يعطيك معنى وهدفاً، والحياة تصبح فارغة من دونه.**
ستيفن هوكينغ، فيزيائي بريطاني

كيف ترى العمل الذي تفعله؟ هل هو مجرد عمل أم مهنة أم وظيفة؟ ما عدد الساعات التي تشعر فيها بالسعادة في العمل؟ هل هو وسيلة لغاية ما أم هو الغاية بحد ذاته؟ سواء أكنت في عمل مأجور أو تطوعي أم أنك لا تزال طالباً، هل يجعلك العمل الذي تفعله سعيداً؟

يؤمن لنا العمل، إلى جانب المال الذي نحتاجه للعيش، تعريفاً بذاتنا وهويتنا وإدراكاً ذاتياً. وهو يجب أن يجعلنا قادرين على استخدام مواهبنا ومتابعة اهتماماتنا، وهو في حالات كثيرة لا يصنع فرقاً في حياتنا فقط، وإنما في حياة الأشخاص الآخرين أيضاً. يقول العديد من الناس إنهم يريدون أن "يصنعوا فرقاً" في حياتهم العملية ويريدون أن يتضمن عملهم بعض مظاهر التزامهم الشخصي بالحياة، يريدونه شيئاً يجعلهم سعداء.

## كل إنسان خلق لعمل معين، والشغف بذلك العمل وُضع في كل قلب.

جلال الدين الرومي

### حدّد ما الذي يحفزك

الأجر المالي هو أحد المحفزات فقط لكنه بالنسبة إلى معظم الناس نادراً ما يكون كافياً بحد ذاته. فالرضا الشخصي عما نفعله والسعادة في العمل مع الآخرين وفهمنا الإنجاز والفخر عندما نكمل المهمة أمور مهمة جداً. إذا فُقد هذا، فسيكون من الصعب أن تشعر بالسعادة في الذهاب إلى العمل كل يوم.

استنتجت الدكتورة آمي ورزيسنوسكي، من كلية الإدارة في جامعة ييل، أن الناس يجدون معنى إيجابياً في العمل عبر العمل بحد ذاته، والمشاركة التي يعتقدون أنها تجعل العمل أفضل بكثير، ومن تواصلهم وعلاقاتهم مع الآخرين، والفرصة التي يؤمّنها العمل ليتحدى الشخص نفسه. حتى المهمات البسيطة يكون لها معنى عندما ترتبط بأهداف وقيم شخصية.

---

افعل كل ما تستطيع مستخدماً كل ما تملك في أي مكان كنت.

ثيودور روزفلت

---

وجدت دراسة من جامعة كيو في اليابان شملت نحو 6500 شخص أن العمل ثلاثة أيام في الأسبوع هي الطريقة الفضلى لضمان أن يكون الموظفون منتجين عندما يصلون سن الـ40. وجدت الدراسة أن العمل لجزء من الوقت يحقق التوازن الأمثل بين تحفيز الدماغ والتوتر. وقد حصل الناس الذين عملوا 25 ساعة في الأسبوع على أفضل النتائج في اختبارات الأداء المعرفي التي تتضمن الكلمات والأرقام.

---

### توازن العمل/ الحياة

عند البحث عن حياة عملية سعيدة، من المهم الانتباه إلى التوازن بين عملك/ حياتك. حتماً هناك أوقات يتوجب فيها علينا أن نعمل وقتاً إضافياً، وصولاً إلى حد المبالغة، لمدد قصيرة من الوقت لإكمال مشروع ما، أو تحقيق متطلبات جدول ما، أو التزام موعد نهائي ما، لكن من المهم جداً موازنة هذا الوقت مع وقت الراحة لإعادة الشحن والتزود بالطاقة. أصبحت هذه مشكلة متزايدة هذه الأيام منذ جعلتنا تقنية الاتصال المباشر عبر الإنترنت متوفرين في أي وقت، وفي أي مكان، لذا من

المهم مراقبة استخدامها وإطفائها متى نستطيع. من المستحيل الاستمرار بثبات وبمقدرة عندما نصل إلى مرحلة الإرهاق، الأمر الذي يمكن أن يقود إلى نوع من الضغط العاطفي والجسدي يدفعنا نحو القلق والاكتئاب. يمكن أن تكون هذه عملية ماكرة، تتعزز ببطء حتى تصبح صعبة القيادة، دون أن نكون منتبهين فعلاً إليها، وتخرب سعادتنا ومتعتنا في الحياة. راقب المسؤوليات التي تناط بك خلال العمل وكن واضحاً حول حدودك.

---

**اختر عملاً تحبه ولن يكون عليك أن تعمل يوماً في حياتك أبداً.**
كونفوشيوس

---



# معنى المتعة

المتعة أكثر تعقيداً من السعادة البسيطة. هي ذاك الشعور الدافئ الغامض الذي ينتابك عندما تسمع ضحكة طفلك أو تعانق حبيبك أو تحضن جرواً. هي ذاك الفجر البهي الذي تشاركته مع شخص آخر. يقول البروفسور جورج فايلانت، من كلية الطب في جامعة هارفرد، الذي درس المشاعر الإيجابية، ‘‘المتعة هي كل ما يتعلق باتصالنا بالآخرين‘‘. توصف المتعة بأنها شعور دون الوعي، فهي شعور جسدي تقريباً يبدو أنه ينشأ من الجملة الطرفية للدماغ، التي تؤثر في كيفية شعورنا، بما في ذلك مشاعر السعادة.

---

**افعل أي شيء، لكن دعه يكون ممتعاً.** والت وايتمان، شاعر

---

مع أن المتعة تشبه السعادة إلى حد كبير، وتساهم بها، فهي أيضاً تساهم في تفكيرك في الطرائق التي يمكنها أن تزيد وتحسن المتعة في حياتك الخاصة. واتخاذك خطوات نحو هذا سوف يحسن مزاجك وسعادتك على نحو ملحوظ.

يمكن بسهولة إعادة صياغة مقولة المهاتما غاندي الشهيرة، ‘‘كن التغيير الذي تتمنى أن تراه في العالم‘‘. لتصبح، ‘‘كن المتعة التي تتمنى أن تراها في العالم‘‘. ابدأ من هنا، وابدأ الآن. ابحث عن عوامل السعادة البسيطة في الحياة ثم تشاركها مع الآخرين.


المتعة لا تحدث لنا ببساطة.
عليك أن تختار المتعة
وتستمر في اختيارها.
هنري نووين

**تمتع بالمناظر الطبيعية**

اخرج كل يوم وتمتع بالطبيعة لمدة من الزمن. لاحظ تغير الفصول: براعم الربيع الأولى، وأوراق الصيف الكاملة، وصباحات الخريف المنعشة، وليالي الشتاء الحميمية. إن كنت تعيش في مدينة فيها قطار تحت الأرض، حاول أن تستبدل الحافلة بالنفق إن كنت تستطيع، وامشِ متى استطعت. حمّل صوراً جميلة لأماكن تعرفها، أو تحبها، أو استمتعت فيها أو تريد زيارتها على شاشة التوقف في حاسوبك.

---

**أن تكون مهتماً بتغير الفصول هي حالة أسعد للعقل من أن تكون عاشقاً للربيع على نحو ميؤوس منه.** جورج سانتيانا

---

**ضع مخططات**

نصف متعة وتسلية أي نشاط تقع في التخطيط والترقب. شارك أصدقاءك. اخلق تجارب مميزة وتشاركها. نفذ أعمالاً تحقق لك المتعة لموازنة صفات الحياة اليومية التي تجدها أكثر دنيوية. استمع لموسيقا تحبها بينما تستحم. أصغِ إلى تلك السلسلة الكلاسيكية بينما تقود. افعل كل ما تستطيع لتزيد استمتاعك بالحياة.

**ركّز على ما هو جيد**

يقول الفيلسوف والدكتور ويليام جيمس (شقيق هنري الأكثر شهرة)، "خبرتي هي ما أوافق على فعله"، وهو محق: إذا قررت أن تركز على ما هو جيد في حياتك، فسيصبح ذلك خبرة. بممارسة الاختيار، أنت تختار فعلاً أن تكون أكثر سعادة. قم على جهد واعٍ لرؤية الإيجابي بدلاً من السلبي في الحياة وأعلنه.

---

**عندما تقع في مصيدة الفئران، لماذا لا تأكل الجبن؟** الملك جون أليخاندرو

---

أحياناً تكون متعتك هي
مصدر ابتسامتك، ولكن
يمكن أحياناً أن تكون
ابتسامتك هي مصدر متعتك.

ثيت نات هانه

**اختلط بالناس السعداء**

وجدت دراسة فرامنغهام للقلب، المنجزة بين أعوام 1983 و2003 في ماساشوستش، أن الناس السعداء يميلون إلى التواصل مع بعضهم بعضاً، وليس هناك ما يفاجئ في هذا. المفاجئ كان أن الدراسة وجدت أيضاً أن عناقيد الناس السعيدين والحزينين في شبكة الدراسة كانت مصادفةً أكبر من المتوقع، وأن سعادة الشخص مرتبطة مباشرة بقربه من الناس السعداء، وهذا ما دعاه الباحثون "العدوى العاطفية".

---

**نشيد الفرح**

كتب الشاعر الألماني والمؤلف المسرحي والتاريخي فريدريك شيللر في صيف 1785 مؤلفه الشهير "نشيد الفرح" الذي ألهم بيتهوفن الحركة الأخيرة من سيمفونيته التاسعة، المعروفة أيضاً بالسيمفونية الكورالية, وقد تبناها عام 1972 المجلس الأوروبي، ولاحقاً الاتحاد الأوروبي لتصبح نشيده. إنها قطعة حماسية مهمة من الموسيقا المبهجة التي لا يمكن أن تفشل في أسر قلبك وروحك.

---

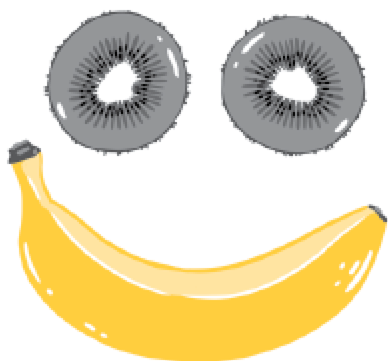
**متعة الحرمان**

نبالغ أحياناً في إجهاد أنفسنا خوفاً من الحرمان. فنقبل كل دعوة ونفعل الكثير جداً لأننا لا نريد أن نحرم أنفسنا أي شيء. اكتشف بدلاً من ذلك متعة الحرمان، ذاك الشعور اللذيذ أنك تملك وقتاً، فجوة غير متوقعة في برنامجك دون شروط، والسعادة التامة لتوقع أيٍّ كان ما تريد فعله باستمتاع.

---

**لتعرف أين يقيم الفرح وناد عليه بصوت أبعد من الغناء. أن تفوّت الفرح هو أن تفوّت كل شيء.** روبرت لويس ستيفنسون

---



# الطعام والمزاج

هناك مثل قديم يقول، ״أنت ما تأكل״، وهو يحتوي مقداراً ليس ضئيلاً من الحقيقة. الخروج بمعدة خاوية لا يقدم إلينا أي فائدة، والطعام هو الوقود الذي يبقينا أحياءً. يجب أن يدعم الطعام الذي نأكله كلًّا من أجسامنا وعقولنا من أجل أداء أفضل، بما في ذلك السعادة. أنت تعلم على الأرجح أنه من الصعب أن تكون سعيداً عندما تكون جائعاً أو تعاني من نقص في مستوى السكر في الدم.

---

**لا يمكن للشخص أن يفكر جيداً، ويحب جيداً، وينام جيداً، ما لم يتناول عشاءً جيداً.** فيرجينيا وولف

---

**تناول الطعام بانتظام**

الفكرة في اسمه: الفطور. نحن ننهي ليلنا بسرعة مع الوجبة الأولى في اليوم، وهذه يمكنها أن تصنع فرقاً كبيراً إذا سمح لنا الوقت بتناول الفطور الصحي الذي يوازن بين الكربوهيدرات كمصدر للطاقة والبروتين، إذ يساعد هذا الجمع في تجنب اندفاع الأنسولين الذي يخلق الإحساس بالجوع، كما أن التحرير البطيء للكربوهيدرات يساعد في هذا أيضاً. الفطور الإنكليزي القديم، البيض المسلوق مع شرائح الخبز المحمص، مثال ممتاز عن الفطور الجيد، خاصة إذا كان الخبز مصنوعاً من القمح الكامل أو الحنطة. إذا أردت تجنب الخبز، فعليك بالبيض مع القليل من كعك الشوفان. الخيار الآخر هو بعض الفاكهة – تفاحة أو إجاصة – مع بعض الجبن (الفطور الاسكندنافي)، الذي يجمع الكربوهيدرات والبروتينات بالطريقة نفسها. كذلك سيشكل كلّ من الأفوكادو ولحم الخنزير المقدد والكعك فطوراً جيداً لك. من أجل تحرير أبطأ للكربوهيدرات، يمكنك تناول العصيدة (دقيق

الشوفان) واستخدام الفاكهة بدلاً من السكر للتحلية. تناول موزة على الأقل إن كنت لا تستطيع أن تتقبل أي شيء آخر، ذلك هو الأفضل كطعام سريع! كن مبدعاً، لكن تمتع بالفطور، فله دور في تحسين مزاجك عند بداية اليوم.

---

تجنب تناول الطعام بين الوجبات إن استطعت، لكن إن كنت بحاجة إلى الطاقة، تناول عندها بعض الفاكهة الغنية بالبروتين والمكسرات: الجوز أو اللوز أو البندق البرازيلي، كلها جيدة، كما أن المشمش المجفف مصدر للطاقة، مدعم بالحديد.

---

**قبل النوم**

إن كنت معرضاً لتعكر المزاج في الصباح الباكر، تأكد أن تنهي يومك بوجبة خفيفة – في آخر المساء – كالحليب الدافئ مع القرفة، أو الكربوهيدرات البطيئة التحلل مثل العصيدة، أو بعض الحبوب الكاملة الأخرى التي ستعزز النعاس وتدعمك طوال الليل. إذا كان الجوع هو من يبدأ بإيقاظ هرموناتك في الساعات المبكرة، فإن هذا يجب أن يساعدك على النوم وقتاً أطول والاستيقاظ عندها أكثر سعادة.

---

**بعد عشاء جيد يمكن للفرد أن يسامح أي شخص، حتى أقرباءه.** أوسكار وايلد

---

**حافظ على طعامك طبيعياً**

كلما كان بإمكانك، اختر الطعام الطازج بدلاً من الأطعمة المعالجة أو الطعام "القليل الفائدة" الذي يميل إلى أن يكون غنياً بالدهون والسكريات والملح وغيرها من الإضافات المخصصة لإطالة عمره فوق الرفوف، وليس عمرك أنت! يجب أن تشكل الفاكهة والخضار العضوية أو المزروعة محلياً أساس نظامك الغذائي بالتوازن مع البروتينات والدسم والكربوهيدرات الأخرى.

**السكر**

تجنب السكريات المضافة، فهذه تقدم الكثير من الحريرات "الفارغة" أي الحريرات التي لا تؤمن سوى القليل من القيمة الغذائية. ارتفعت الكمية التي نستهلكها من السكر خلال السنوات العشر الأخيرة من نحو 5 كلغم (11 باونداً) لكل شخص في السنة إلى 68 كلغم (150 باونداً)، مع زيادة الوزن الذي تسببه. كما أن مقدار السكر العالي يؤثر عكسياً على استقلاب فيتامين B، الفيتامين المهم لدعم الجهاز العصبي.

**حيث يوجد الطعام تكون الضحكة أكثر إشراقاً.** مثل أيرلندي

**الماء**

حافظ على كمية الماء في جسدك. من الواضح أن العطش ليس دليلاً جيداً ونقص الماء يمكن أن يؤثر في مستويات الطاقة والمزاج، وهو يجعل الناس الحساسين أكثر عرضة لألم الرأس. تساهم المشروبات الأخرى في ذلك، لكن انتبه إلى ما تتناوله من الكافيين، من القهوة والمشروبات المنبهة الأخرى (الحاوية على الكافيين). الكافيين يمكن أن يكون محفزاً قوياً ويجعلك "مشحوناً" بإفراط.

---

**الأحماض الدهنية الأساسية أوميغا 3**

تميل معظم الحميات في الغرب أن تكون قليلة المحتوى بـEFAs–أوميغا 3، ناهيك عن أن أنظمتنا الغذائية تميل أن تكون غنية بـEFAs–أوميغا 6 من مصادر نباتية، وهذه تنافس الأحماض EFAs–أوميغا 3 في الامتصاص. تأتي EFAs–أوميغا 3 الطبيعية المصدر من الأسماك الزيتية مثل الإسقمري والرنكة والسلمون والتونة. يظهر بحث مهم أن EFAs–أوميغا 3 لها تأثير إيجابي وثابت في المزاج. وقد أظهرت دراسة نشرتها **المجلة الأسترالية النيوزيلندية للطب النفسي** في آذار 2008 أن غراماً من EFAs–أوميغا 3 كان فعال سريرياً في التجارب مثل 20 ملغم جرعة من Prozac في اليوم. إذا كنت تحتاج إلى مكمل غذائي، اختر منتج EFAs–أوميغا 3 كصنف صيدلاني لتأمين مصدر كافٍ من هذا المكون الفعال.

---

لكن... الأهم من ذلك، استمتع بتحضير وجبة، وتشاركها مع الأصدقاء، واجعلها تجربة سعيدة.


الطاهي الجيد مثل الساحرة
التي توزع السعادة
إلسا تشياباريللي



# النوم: كيف يساعد

النوم مهم جداً للسعادة والمزاج. فهو يساعد في ضبط كليهما، يحافظ علينا متوازنين وإيجابيين، وكلا الأمرين يساعد في الشعور بالسعادة أكثر. النوم في المرحلة REM (مرحلة حركة العين السريعة) التي نحلم فيها مهم أيضاً لأننا نعالج الأحداث والذكريات اليومية خلال هذه المرحلة، ناقلين مركز تخزينها من الذاكرة القصيرة إلى الذاكرة الطويلة الأمد. لذا إذا كان نومك مضطرباً وكنت تعاني القلق والاستيقاظ المستمر، يمكن أن يسبب ذلك، وكذلك ينتج عن مزاج ضعيف واكتئاب. من السهل أن نرى كيف يمكن أن تصبح هذه دورة شريرة.

---

**النوم، الذي يحوك فوقنا نسيجاً من العناية، عمق حياة كل يوم، حمّام الجهد المحزن، بلسم الذكريات المؤلمة، المسار الثاني للطبيعة العظيمة، الطعام الرئيسي في مأدبة الحياة.** ويليام شكسبير، **ماكبث** ( المشهد الثاني من المسرحية)

---

اكتُشف الرابط بين النوم والسعادة من البحث المستمر، كالبحث الذي أنجزه عالم الأعصاب ماثيو والكر لجامعة كاليفورنيا، بركلي، ووجد أن الراحة الجيدة خلال الليل تنظم المزاج وتساعدك في تجاوز التحديات العاطفية في اليوم التالي، وحرمان النوم يفعل العكس عبر التنشيط المفرط لذلك الجزء من الدماغ الأكثر ارتباطاً مع الاكتئاب والقلق والاضطرابات النفسية الأخرى. الفكرة تقريباً هي أن الدماغ تراجع دون النوم إلى أكثر الأنماط بدائية من النشاط، فلم يكن قادراً على وضع

الخبرات العاطفية في السياق وإنتاج استجابة مضبوطة ملائمة. يقول والكر: ’’عاطفياً، أنت لست على مستوى ميدان اللعب‘‘.

---

**النوم هو السلسلة الذهبية التي تربط الصحة وأجسادنا معاً.** توماس ديكر

---

من المفيد أن تفكر في النوم كعنصر مهم في الحياة يجب تعزيزه والاهتمام به لحماية عافيتنا. يكون بعض الأشخاص أكثر حساسية لحرمان النوم من الآخرين، لكن بالنسبة إلى كثيرين يمكن أن يكون لفقدان النوم على نحو مزمن تأثير شديد في السعادة، وليس من دون سبب. النوم العميق تحديداً هو ما يساعد على تنظيم المزاج، وبذلك، من دون نوم جيد منتظم سنصبح مزاجيين وانفعاليين وقلقين.

---

وجد استطلاع للرأي، أُجري عام 2014 لمصلحة Gallup–Healthways في الولايات المتحدة أن 42% من أصل 7000 من البالغين الذين شملهم المسح حصلوا على أقل من سبع ساعات نوم في الليلة، العدد الذي أوصت به المؤسسة العالمية للنوم. وجد الاستطلاع أيضاً أن متوسط عافية الناس الذين أخبروا أنهم يحصلون على ثماني ساعات من النوم في الليلة كان 65.7/100 مقارنة مع 64.2/100 لمن يحصلون على سبع ساعات نوم، و59.4/100 للذين ينامون ست ساعات فقط. اعتمدت النتائج على إجابات المشاركين عن أسئلة تتعلق بمفهوم الهدف لديهم، والعلاقات الاجتماعية وحياتهم المالية، والاشتراك الاجتماعي والصحة الجسدية. ليس الاختلاف كبيراً، ربما، ولكنه زيادة في درجة العافية لدى هؤلاء الذين يحصلون على ساعات نوم أكثر.

---




**النوم باكراً والاستيقاظ باكراً**
**يجعلان الإنسان سليماً**
**وثرياً وحكيماً.**

بنجامين فرانكلين

إذا كنت تعاني من قلة النوم، فمن المهم أن تفعل خطوات للعودة إلى المسار الصحيح. ضع في عقلك أنه عندما تضطرب أنماط النوم على نحو خطير لمدة طويلة من الزمن، فهذا ليس شيئاً يمكن حله ليلاً. تذكر أيضاً أن النوم هو جزء من يومك المؤلف من 24 ساعة، لذا إن ما يحدث خلال اليوم بكامله سيكون له أثر في نومك الجيد خلال الليل.

**الضحكة الجيدة والنوم الطويل هما**
**أفضل الأدوية في كتاب الطبيب.**

مثل أيرلندي

**مخطط إدارة الأزمة**



• تجنب كل المنبهات، مثل الكافيين والكحول والنيكوتين، خلال اليوم.



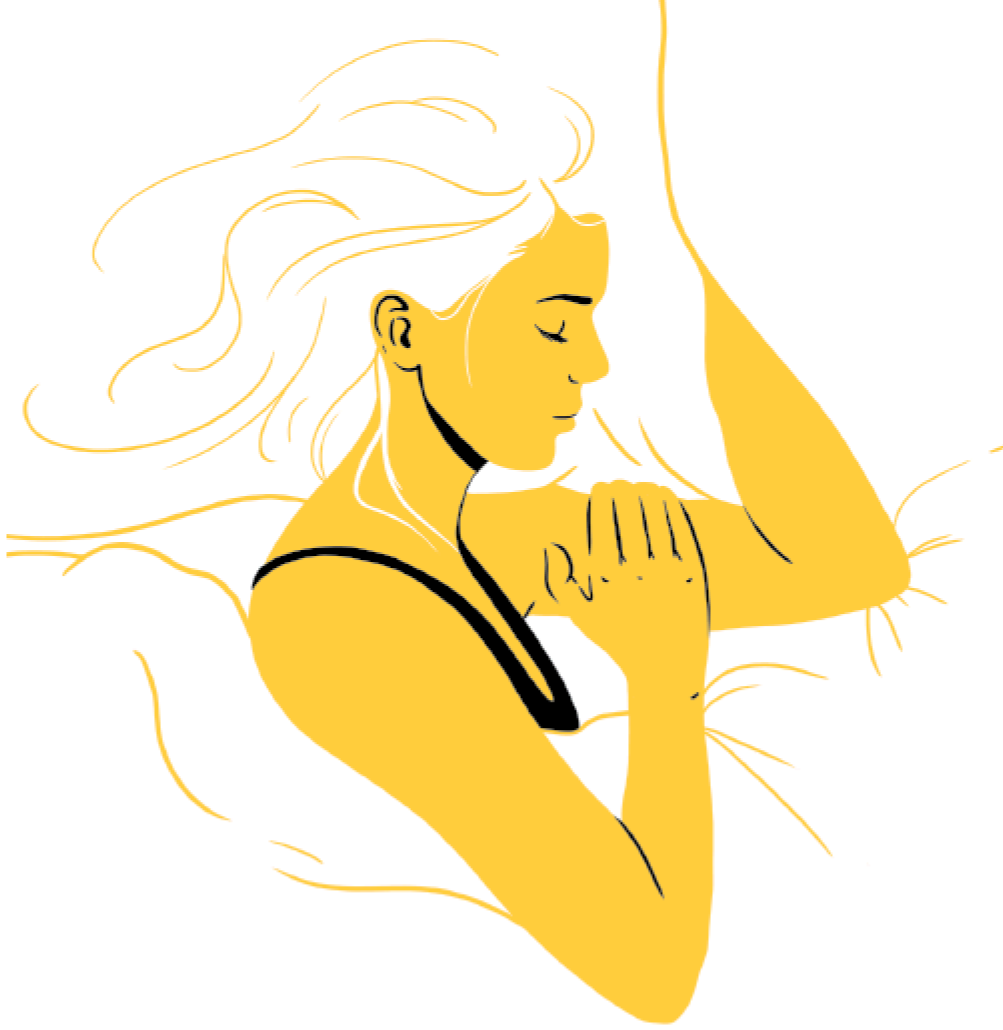
• حافظ على مواعيد منتظمة: الاستيقاظ صباحاً والذهاب إلى السرير تقريباً في الموعد نفسه كل يوم، فهذا يساعد في إعادة ضبط ساعتك الداخلية.



• أدِّ التمرينات الرياضية يومياً: يفضل أن يكون ذلك في ضوء النهار كي تساعد في تنظيم ساعة جسدك الداخلية.



• تجنب كل الأعمال والنشاطات البدنية المفرطة قبل النوم بساعتين على الأقل، أعطِ جسدك وعقلك وقتاً للاسترخاء.





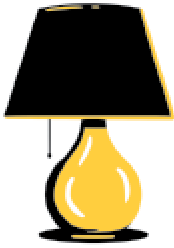
• لا تقرأ من
جهاز له شاشة
خلفية مضيئة
كالحاسوب
المحمول
والهواتف الذكية
في السرير، لأن



• تناول وجبة
خفيفة قبل النوم:
جرب
المشروبات
اللبنية أو
الحبوب التي
تحتوي على



• جرب مكملات
المغنيزيوم
وفيتامينات B،
اشرب شاي
البابونج، أو
أضف بعض
نقاط زيت



• حافظ على
مكان نومك
هادئاً، ومظلماً
قدر الإمكان،
فالظلام يساعد
في إفراز
الدماغ

| | | | |
|---|---|---|---|
| هذه تفرط في تحفيز الدماغ. | الحمض الأميني التربتوفان المحفز على النوم. | اللافندر الأساسي إلى الحمام قبل الذهاب إلى النوم. | الميلاتونين المحفز على النوم. واستخدم أيضاً سدادات الأذن. |



# التمارين: كيف تساعد أيضاً

التمرينات الرياضية هي السلاح السري لتحسين المزاج، وهي تعمل على زيادة مشاعر السعادة بطرائق مختلفة، ليس بأن تأخذنا خارج أنفسنا فقط وإنما بتوليد هذه المواد الكيميائية التي تحسن المزاج وترفع معنوياتنا. يفترض البحث أيضاً أن ممارسة التمرينات الرياضية يمكن أن تساعد فعلياً في تجنب الاكتئاب والقلق عبر التحسين الإضافي لمقدرتنا الطبيعية على الاستجابة للضغط. والأكثر حقيقةً أن الأمر يحتاج إلى مقدار قليل نسبياً من التمرينات المنتظمة ليصنع فرقاً كبيراً فعلاً في مزاجنا ومستويات السعادة.

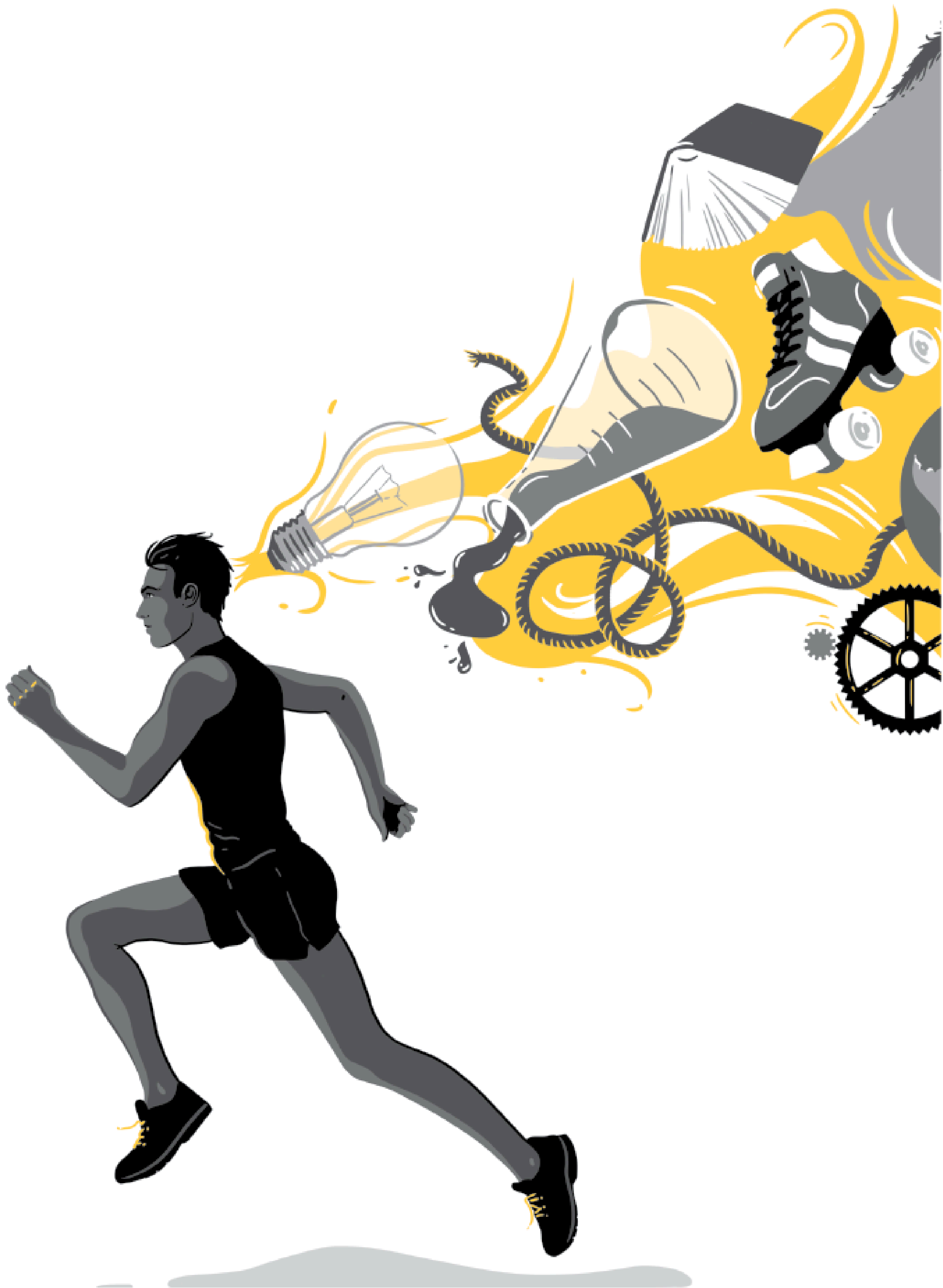
---

**الرياضة مهمة حقاً لي، إنها علاج. لذا حين أشعر بالتوتر أو الإرهاق أو أنني على وشك الانهيار، أرتدي خفيّ وأتوجه إلى صالة الرياضة أو أخرج لركوب الدراجة.**
ميشيل أوباما، السيدة الأولى السابقة

---

اللياقة البدنية ليست أحد أكثر العوامل أهمية للجسد الصحي فقط، إنما هي أساس النشاط العقلي الديناميكي المبدع.

جون ف. كينيدي





**الإندروفينات**

الإندروفينات هرمونات محسنة للمزاج تنتج استجابة للتمرينات الجسدية. وهذا مفيد لأن الإندروفينات تتحرر استجابة للألم الجسدي والضغط، وهي تساعد أيضاً في تخفيف الألم والتوتر العاطفي (تذكر، ليس مهماً جداً للجسم هل مصدر الألم والتوتر جسدي أم عاطفي). الإندروفينات لها تأثيرات تشبه المورفين في تخفيف الآلام وتسكينها. وهي تزيد أيضاً المشاعر الإيجابية. وبهذا تحسن التمرينات المنتظمة المزاج كثيراً خاصةً إذا كنت تشعر بانخفاض المعنويات أو الاكتئاب.

**السيروتونين**

يمكن للتمرينات الرياضية أن تزيد السيروتونين في الدماغ حتى للكبار في السن، ما يفترض أن التمرينات المنتظمة يمكن أن تعمل كمضاد اكتئاب طبيعي، وكإستراتيجية مضادة للتقدم في السن بالنسبة إلى الدماغ.

**التوازن**

تساعد التمرينات الرياضية أيضاً في توازن الجهاز العصبي الودي (SNS) مع الجهاز العصبي نظير الودي (PNS). لماذا هذا مهم؟ SNS هو مسرع الجهاز العصبي المركزي. عندما يثار هذا الجهاز، يضخ القلب الدم أسرع، ويزداد معدل التنفس، وتستعد العضلات للنشاط بأقصى طاقتها، وقد صممت آلية الكر والفر هذه من أجل البقاء. لمقاومة هذا التأثير، لدينا PNS الذي يعمل ككابح لفرط نشاط SNS غالباً. يتم التحكم بـPNS بواسطة العصب المبهم الذي يمتد من قاعدة الجمجمة خلف الحنجرة نزولاً إلى القلب، فالحجاب الحاجز

وأعضاء الأحشاء، فيهدِّئها كلها. يظهر الناس الذين يمارسون التمرينات بانتظام توازناً أفضل بين SNS وPNS لذا يبدو أنه كلما كان التحفيز الذي يحصلون عليه أكبر، زادت قوة PNS وزاد التوازن بين الجهازين SNS وPNS في أجسامنا. نحن بحاجة إلى هذا التوازن للمحافظة على مزاجنا مستقراً.

---

**يبدو أن ممارسة الرياضة تعطي الجسم فرصة كي يمارس الاستجابة للضغط، ويضبط الاتصال بين الأجهزة المشتركة في الاستجابة للضغط. كلما قل نشاطنا، زاد التحدي الذي علينا التعامل معه عند مواجهة الضغط.**

ج. كيب ماثيوز اختصاصي في علم النفس الرياضي

---

**ماذا أيضاً؟**

لا يتعلق الأمر بالنشاط البدني فقط، بل يضاف إليه أننا عندما نخرج لممارسة الرياضة غالباً نقضي الوقت مع الآخرين، لذا يمكن أن تكون التمرينات شيئاً نفعله لنكون اجتماعيين، وذلك سيساعد أيضاً في تحسين مزاجنا.

غالباً ما تكون التمرينات شيئاً نفعله في الخارج، لذا نضمن بذلك أن نكون في طيف كامل من الضوء أو ضوء الشمس المحسن للمزاج وأن نكون في بيئة طبيعية، وهذا كله معروف أنه يحسن المزاج أيضاً ويزيد مشاعر السعادة.

يمكن لقضاء الوقت في التركيز على النشاط الجسدي بدلاً من الذهني أن يساعد أيضاً في وقف تلك العملية من التفكير غير المباشر واجترار الأفكار السلبية التي تفيد في تعزيز هذه الأفكار وجعلها أكثر إلحاحاً فقط.

# المشي في الصباح الباكر
# نعمة لليوم بأكمله.

هنري ديفيد ثورو

اختر ممارسة الرياضة التي يمكن أن تفعلها بسهولة في روتين حياتك اليومية، شيء يمكن أن تفعله مع الآخرين، ولكن يمكن أيضاً أن تعمله وحدك عند الضرورة. المشي هو مثال جيد عن هذا. يمكنك أن تمشي كل يوم وحدك، لكن يمكنك أيضاً أن تنضم إلى مجموعة من الأشخاص لتسيروا معاً فتجعل هذا النشاط اجتماعياً أكثر ويمكنك عندئذ المشي لمدة أطول. يمكن ممارسة اليوغا في صف، لكن يمكن أيضاً ممارستها في المنزل. كذلك مجموعة التمارين القاسية في الجمنازيوم أو بعض تمرينات رفع الأثقال المكثفة يمكن موازنتها بالسباحة أو "تاي تشي". حقيقةً لا يهم ما هو شكل التمرينات المنتظمة التي تختارها لأنها ستحسن المستوى العام لسعادتك. ابدأ بهدوء لكن افعلها بانتظام وابنِ عليها.

---

ظهر أن جمع التدريب العقلي مع الجسدي كان له أثر إيجابي في المزاج. أظهر بحث أُجري في قسم التمرينات الرياضية في جامعة روتجرز، في ولاية نيوجيرسي، على مجموعة مختلطة من الناس (بمن فيهم أشخاص تم تشخيص وجود اكتئاب كبير لديهم) أن النتائج الإيجابية ظهرت بعد ثمانية أسابيع فقط من عمل جلسات للتأمل وتركيز الانتباه استمرت 60 دقيقة في الأسبوع، يليها تمارين أيروبيك معتدلة الشدة. وقد أظهر المشاركون انخفاضاً في "عملية اجترار الأفكار" وزيادة في "عملية السيطرة المعرفية"، عند فعل هذه الجلسات لمدة ساعة واحدة مرتين في الأسبوع، خلال ثمانية أسابيع، وقد انخفضت الأعراض لديهم بنسبة 40%.

---





# الراحة والاسترخاء؛
# الانتباه والتأمل

حقيقة: وقت الراحة أساسي للسعادة.

غالباً ما تخفي السرعة الكبيرة في الحياة العصرية، مع عالميتها، وأخلاق العمل التي تقضي بالعمل طوال اليوم وعلى مدار الأسبوع، إضافة إلى دوافع الإنجاز الكامل والفوري للأعمال، الحاجةَ الحقيقية جداً إلى وقت الراحة! جميعنا نحتاج إلى إعادة شحن مدخراتنا، ومن المستحيل أن نفعل هذا عندما تهاجمنا حاجات ملحة. وقت الراحة أساسي لتقوية تماسك نشاط الدماغ وإعادة تنشيطنا.

دون راحة واسترخاء لا يمكن لأجسامنا ولا لأدمغتنا أن تعمل جيداً. نبدأ بالاعتماد أكثر وأكثر على هرمونات التوتر – الكورتيزول والأدرينالين – التي ستبقينا مندفعين، لكنها خلال وقت ستبلي عافيتنا بمكر. عندما تكون أجسامنا مليئة بهرمونات التوتر، سنجد أن النوم يصبح مربكاً، ويمكن للإجهاد المزمن، الذي يلتصق تقريباً بالاكتئاب والقلق، أن يتسلل إلى أكثرنا قوة. سيكون ضمان وجود وقت راحة كافياً كعنصر في البرامج المزدحمة أفضل من وضع أولوية لأي شيء آخر علينا فعله، لكي نحمي صحتنا وسعادتنا. هذا ليس تدبيراً غير صائب.

---

**لتسترح. فالحقل الذي يرتاح يعطي محصولاً وفيراً. أوفيد**

---

## وازن الدماغ

نحن نميل في حياتنا اليومية إلى أن نكون ما يعرف على نحو واسع "يساريي الدماغ"، بما أننا نعتمد بالعموم على وظائف القسم اليساري من الدماغ كالقراءة والكتابة في عملنا. تسمح الأوضاع الأكثر راحة للقسم اليميني من أدمغتنا بالعمل بمقدرة أكبر. يمكن أن يكون هذا مفيداً جداً في إيجاد حلول إبداعية للمشكلات، إضافة إلى استقرار المزاج، لذا إن استخدام الانتباه والتأمل لمساعدة التوازن في نشاطات الدماغ يستحق الاهتمام.




## تحسين القيلولة

القيلولة من أجل العمل على نحو أفضل تكون لتجديد القوة وليس لتعويض النوم السيئ، وهي يجب أن تمتد بين 20–30 دقيقة. لا تعتبر أي مدة أقصر قيلولة، وأي مدة أطول يمكن أن تعني أنك دخلت طور النوم العميق، ما يجعل من الصعب عليك استئناف ما كنت تفعله قبلاً.

هناك دليل يظهر جيداً أن إفراغ قدميك من الوقود المجازي والراحة لبعض الوقت في اليوم فعال جداً في تعويض الطاقة والمزاج والتركيز، ما يمكّن دماغك من العمل بصورة أكثر فعالية. لا عجب أنها أصبحت تعرف بـ"غفوة القوة".

يمكن أيضاً للقيلولة أن تقطع دورة التفكير والقلق التي تأتي عادة من التفكير والتفكير في شيء ما في عقلك. القلق العقيم هو حاجز للسعادة يكون عادة من الصعب عليك تجاوزه. لهذا السبب إن أخذ استراحة منه بالحصول على قيلولة يمكن أن يعيد مزاجك الجيد ويحسن مشاعر السعادة.

**المشاعر تأتي وتذهب مثل**
**الغيوم في سماء عاصفة.**
**التنفس الواعي مرساتي.**

ثيت نات هانه



**وتنفس...**

• استلقِ على الأرض بشكل مريح، إذ تكون ركبتاك مطويتان، وذقنك مثنية، هذا ما يدعوه معلمو تقنية ألكسندر "وضع الراحة الإيجابي"، أو اجلس على الكرسي بشكل مستقيم، وأبق ساقيك غير متقاطعتين، وقدميك مستويتين على الأرض.

• أرخ رقبتك وأخفض كتفيك، أرح ذراعيك إلى جانبيك بحيث يتجه كفاك إلى الأعلى.

• تنفس ببطء ولطف من أنفك، واترك الهواء يدخل إلى جوفك حتى تشعر بلطف أنه يرتفع، افعل ذلك وأنت تعد ببطء حتى خمسة.

• توقف، واحبس ذلك النفس داخلك مع العد حتى خمسة، ثم أخرجه بلطف من فمك مع العد حتى خمسة مرة جديدة.

• حاول، خلال فعلك هذا، أن تخلص عقلك من كل الأفكار الأخرى، إذا كان هذا صعباً، أغلق عينيك وتخيل حصى تنزل في الماء وتغرق ببطء.

• كرر دورة التنفس هذه عشر مرات، ثم راقب كيف يتعدل تنفسك المنتظم.

• يمكنك أيضاً أن تستخدم تقنية التنفس هذه في أي وقت تشعر فيه بالتوتر أو التعب أو تجعلها حتى أساساً لأي ممارسة تأمل.

**إذا أردت أن تهزم قلق الحياة، عش في اللحظة، عش في النَفَس. آميت راي**

**مارس الانتباه والاعتراف بالجميل**

العيش في اللحظة هو فعلاً كل ما يتعلق بالانتباه. هو ليس أن تتوقف عما تفعله بقدر ما أن تأخذ وقتاً للتركيز عليه كلياً والاستمتاع بما تفعل سواء أكان طهو وجبة، أم كتابة مقالة، أم التحدث إلى صديق، أم قراءة قصة لطفلك، أم الخروج للمشي، لذا يمكنك بصدق أن تشارك وتشعر بالمكافأة بحصولك على الخبرة، بدلاً من الاستياء من الحاجة الملحة إلى وقتك (الثمين).

عندما تكون منتبهاً، هذا يجعل الاعتراف بالجميل أسهل. تساعد ممارسة الامتنان والاعتراف بالجميل من أجل سعادات صغيرة في تعزيز الموقف الإيجابي من الحياة، الأمر الذي يدعم الإحساس بالسعادة. إنها عادة جيدة أن تكون مهذباً، إن شعورنا بالامتنان لوجود الماء الذي ننظف به صحوننا لن يجعل غسل الصحون أقل رتابة، لكنه يذكرنا أنه بغسل صحن كنا محظوظين كفاية بأننا تمتعنا بوجبة، وصلنا إلى الطعام والرفاهية في ذلك.

**التأمل**

ستجعلك ممارسة التأمل تشعر أنك أكثر سعادة بقدر ما تجعلها جزءاً من أسلوب الحياة، وفقاً لبحث أجراه عالم النفس الدكتور هوارد كاتلر بالاشتراك مع الدالاي لاما. يمكنك أن تتعلم التأمل وحدك، أو يمكنك أن تجد صفاً لتعلّمه، لكنه يحتاج وقتاً وممارسةً كي تصبح بارعاً فيه. التأمل عملية نشيطة، وليست تقنية استرخاء، وهي تأخذ ووقتاً وجهداً واعياً لتركيز انتباهك على المكان واللحظة، ما يسمح للأفكار بالمرور دون أن تشغلك بالحكم عليها أو تحليلها. تساعد قلة الانشغال في فكرة متوترة في استعادة الإيجابية والهدوء، والتخلص من التوتر والسماح بمشاعر سعادة أكبر.

---

- اخلق روتيناً منتظماً: مارس التأمل مرتين في اليوم على الأقل لمدة 10 دقائق.
- جد مكاناً هادئاً، حيث لا تقاطع.
- اجلس في وضعية مستوية مريحة.
- ابدأ مع تمرين التنفس (الصفحات 77–76).
- جد نقطة تركيز خارجية. بعضهم يحبون أن يركزوا على لهب شمعة، زهرة أو رمز مجرد... أو نقطة داخلية للتركيز في عقلك.
- استخدم كلمة سحرية: يمكن أن تكون كلمة مفردة أو عبارة تتكرر وتساعد في إعادتك إلى نقطة التركيز الوحيدة.
- إحدى الكلمات السحرية البوذية التيبيتية الشهيرة هي"*om mani padme hum*" التي تترجم إلى: "أوم، الجوهرة في اللوتس"، وهي تحمل صفة الاهتزاز اللطيفة التي تملكها.

- إن كنت وحدك، يمكنك أن تقول الكلمة السحرية بصوتٍ عالٍ، وإن كنت مع آخرين، كررها بصمت.
- ستساعدك الكلمة السحرية بالاجتماع مع تركيزك على تنفسك في خلق حالة تأمل.
- التأمل يحتاج ممارسة، لذا لا تستسلم إذا لم تقتنع مباشرة أن هذا يساعدك.

---

## التأمل هو نقطة صغيرة
## من العطر التي تملأ
## اليوم بجمالها.

رونالد لينغ



# قضاء أوقات ممتعة

استرخ! أطفئ! استمتع! كن سعيداً!

إن لم يكن لديك أي شيء مهم يجعلك غير راغبٍ في التسلية، فعليك أن تفعل ما هو متاح لك مع شخص يقول لك: "ابتسم، هذا قد لا يحدث أبداً!". رغم هذا، يستحق الأمر أن تتوقف وتفكر كيف يمكن للتسلية أن تجعلك سعيداً حين تتشاركها مع العائلة، والأصدقاء، والزملاء، وحتى مع الغرباء، الذين يشبهونك في التفكير، والذين يمكن أن تقابلهم في حدث رياضي أو حفلة موسيقية.

---

**الغريب هو صديق لم تلتقِه بعد.** مارج سيمبسون

---

**اخلق خبرات إيجابية**

لا يقتضي هذا أن يكون الأمر مهماً جداً، كمغامرة في يوم عطلة أو حفلة كبيرة، وإنما يمكن أن يكون الأحداث اليومية الصغيرة التي نجد فيها السعادة. وهكذا إن الكثير مما يتوجب علينا فعله، يوماً بيوم، قد يكون مهماً ومملاً وروتينياً لكن ما يساعد في بث الحيوية فيه هو الطريقة التي نتعامل بها معه. لذا إذا كانت تلك الرحلة اليومية في الحافلة إلى العمل مملة، فكر ما الذي يجعلها مسلية أكثر. هل يمكنك أن تتحدث إلى رفيق في السفر، أو تصغي إلى كتاب مسموع أو تستبدل الحافلة بالسير إلى العمل؟

---

**لا تؤجل متعة اليوم إلى الغد.** ألدوس هكسلي

---

**استمتع مع الأصدقاء**

نمِّ العلاقات الاجتماعية التي هي مفتاح سعادتنا بقضاء أوقات ممتعة مع الأصدقاء. هذا لا يعني أن عليك قبول كل دعوة تأتي إليك، لكن أن تكون منفتحاً لإمكانية أن المرح يمكن تقاسمه في سياق العلاقات الاجتماعية. وهو يعني أيضاً خلق هذه الفرص – بالاتصال بالأصدقاء، واقتراح الأفكار، وصنع المخططات – التي تناسب ما تريد فعله أيضاً. أن تكون محرًّضا لأوقات المرح يعني أن تأخذ الخيار لفعل الأشياء التي تستمتع بها ثم تفعلها.

---

**لقد استمتعت حيث وجدت المتعة.** روديارد كيبلينغ

---

**كن فضولياً**

يمكنك أن تمرح بالتعبير عن فضولك بمختلف الطرق، من الطريقة التي ترتدي بها الثياب إلى ما تطبخ، من الكتب التي تقرؤها إلى الموسيقا التي تسمعها. عندما يهمك شيء ما، يمكنك أن تستكشفه أكثر بالانتساب إلى صف لتعلمه أو الانضمام إلى مجموعة من المتحمسين له. الفضول هو طريقة استكشاف العالم التي تنعشك وتعيد ملء مدخراتك، سواء أكان فضولاً تجاه الناس أو الأماكن، الفن أو العمارة، العالم الطبيعي أو التكنولوجيا المتقدمة. انتسب إلى دورة تصوير، سجل يومياتك، شارك في الرسم، أو الرقص، أو الطبخ، أو أي شيء يعبر عن فضولك بطريقة تسليك وتجعلك سعيداً.

---

**تذكر...**

الاستمتاع جزء أساسي من الحياة.

الاستمتاع لا يجب أن يتضمن بالضرورة مخططات كبيرة أو مالاً كثيراً.

الاستمتاع يمكن أن يحدث عفوياً؛ كن منفتحاً له.

الاستمتاع لا يجب أن يكون متقناً بالضرورة.

الاستمتاع يمكن أن يحدث وأنت بمفردك، أو مع صديق أو حشد من الناس.

الاستمتاع يمكن أن يجعلك سعيداً.

---

## يمكنك أن تعرف أكثر عن شخص في ساعة من اللعب أكثر مما يمكن ذلك في سنة من المحادثة.

أفلاطون

الفضول هو علاج للملل.
لكن ليس هناك
علاج للفضول.

إيلين بار





# العلاقات: تواصل فقط

علاقاتنا مع العائلة، والأصدقاء، والأحباب، هي صميم سعادتنا. ليس هناك شك في ذلك. نحن مخلوقات اجتماعية مبرمجة على التواصل بعضها مع بعض، ومقدرتنا على إقامة العلاقات الاجتماعية والاحتفاظ بها. فنحن، إن أردت، نجتاز مسافة طويلة نحو ضمان سعادتنا، وحماية قلبنا من الأذى في كل من المعنيين العاطفي والجسدي.

يعود هذا، في أبسط أسبابه، إلى أن ما أمّن لنا الحماية والبقاء في عصور ما قبل التاريخ هو أننا اجتماعيون ونعيش في مجموعات اجتماعية. تساعد اتصالاتنا الاجتماعية أيضاً في دعم صحتنا البدنية. وقد أظهر البحث أن الشعور بأننا محبوبون ومحتضنون يعني أن أجسادنا تعمل أفضل وأن هرمونات التوتر ليست على المنبه الأحمر دوماً: قلبنا وجهازنا المناعي أقوى، ونحن أقل عرضة للعدوى ويمكننا أن نركز دون أن نقلق هل سنجد الدعم الذي نحتاجه. يحررنا هذا من القلق والاكتئاب، ما يؤدي إلى سعادتنا.

---

**الإنسان حيوان اجتماعي بطبيعته. الإنسان غير القادر على المشاركة في المجتمع العام، أو الذي ليس بحاجة إلى المشاركة لأنه مكتفٍ ذاتياً ولذلك لا يشارك في المجتمع، إما وحش وإما إله.**
أرسطو

---

**كيف نؤثر في الآخرين**

يعود الفضل في أننا نفهم اليوم ما يعرف بالذكاء الاجتماعي، وبكيفية تأثير أمزجتنا في الآخرين والعكس، إلى دراسات الباحثين مثل عالم النفس دانييل جولمان. جميعنا نعرف كم هو رائع أن تشعر أنك سعيد وأن الناس مرحون، فهذا يحسن أمزجتنا ويجعلنا نشعر بسعادة أكبر أيضاً. وهذا ما يجعل المعنى ليس قضاء وقت مع ناس سعداء فقط، وإنما أيضاً أن نكون مثلهم ونتقاسم المشاعر الجيدة معهم.

---

**الشريك أو الصديق الحقيقي هو الشخص الذي يشجعك لتنظر عميقاً داخل نفسك بحثاً عن الجمال والحب اللذين تبحث عنهما.** ثيت نات هانه

---

**الشبكات الاجتماعية**

الاتصال بالآخرين رقمياً – عبر الإنترنت – بواسطة نص أو بريد إلكتروني، "فايسبوك" أو "ماسنجر"، ليس كافياً تماماً. يجب أن يتم تشكيل العلاقات الاجتماعية في الحياة الحقيقية. والتواصل بهذه الطريقة فكرة جيدة. فكل الاتصالات الرقمية والأصدقاء على "فايسبوك" لن يعوضوا عنها. إذا أردت أن تحصل على السعادة، فإن وسائل التواصل الاجتماعي يجب أن تكون مجرد إضافة للتفاعل في الحياة الحقيقية.

## صديقك هو كفاية حاجاتك، حقلك الذي تزرعه بالمحبة وتحصده بالشكر. هو مائدتك وموقدك، لأنك تأتي إليه جائعاً، وتسعى وراءه مستدفئاً.

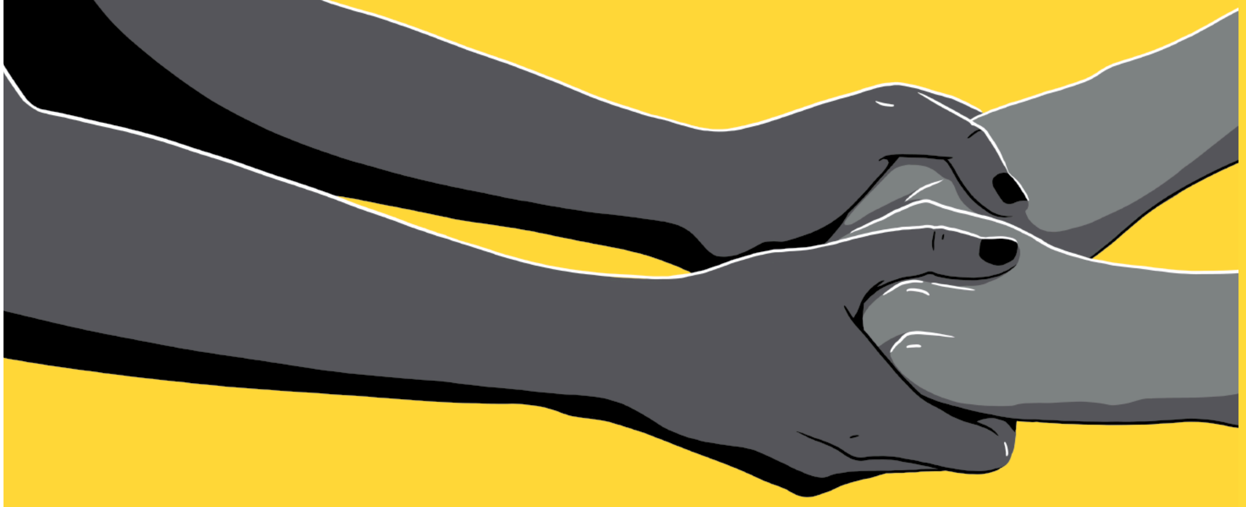
جبران خليل جبران

**تشارك الأوقات الجيدة**

تشاركنا الأوقات الجيدة هو العنصر الأساسي في العلاقات الجيدة، وتقاسم الأوقات الممتعة والسعيدة شخصياً مع الآخرين، سواء أكانوا العائلة أم الأصدقاء، خلال تناول وجبة، أو أثناء المشي أو أيام العطل، يخلق مجالاً للاتصال الذي تزدهر علاقاتنا به. عبر التواصل الشخصي فقط يمكننا أن نتواصل على جميع المستويات ونخلق نوعاً من الاتصال الشعوري الذي يتجاوز الكلمة المحكية.

**عندما تسوء العلاقات**

رغم أننا ملتزمون أن نكون اجتماعيين بطبيعتنا، ليس من السهل أن نكون كذلك دوماً. ولكن بسبب الفوائد التي تقدمها العلاقات إلى سعادتنا هي تستحق فعلاً اتخاذ خطوات لحل مشكلاتها عندما تظهر. ولأننا ملتزمون أيضاً حماية أنفسنا، هذا يعني أن ننهي العلاقات التي تسبب لنا الحزن. وأفضل الطرائق لتعويضها هي خلق أو تعزيز العلاقات التي تجعلنا سعداء. ولكن في الظروف التي لا يكون هذا ممكناً فيها، ربما مع أفراد العائلة أو زملاء العمل، سيكون إيجاد إستراتيجيات لتجنب التأثيرات العكسية (التي لن تكون سهلة) هو الخيار الوحيد.



## أفضل شيء هو التمسك ببعضنا بعضاً في الحياة.

أودري هيبورن

### أفضل النصائح لإصلاح الصداقات

• **دع الغبار يهدأ**: إذا كان هناك خلاف في الرأي، أو جدل أو مواجهة، ربما تحتاج أن تعطي الأمر قليلاً من الوقت، ما سيخلق فرصة لتقييم ما قد تفقده إذا أنهيت الصداقة.

• **تواصل**: عندما تكون مستعداً للتواصل، كن أول من يفعل ذلك إذا اقتضى الأمر، ولا تتركه طويلاً. المبادرة تظهر أنك مهتم كفاية بصديقك وصداقتك معه لتفعل ذلك.

• **اترك أناك خارج الأمر**: أحياناً يكون من السهل جداً أن تلحق بأناك الخاصة حول ما حدث. ويمكن لإحساس أنك متضرر وفي حالة دفاع أن يظهر في الطريق، لذا اعترف بهذه المشاعر وحاول أن تفهم وجهة نظر الآخرين بتعاطف.

• **اعتذر**: ليس هناك عيب في الاعتذار، لكنه يجب أن يكون مقصوداً، الاعتذار الحقيقي هو أحد أفضل الطرائق لإصلاح صداقة.

• **سامح وانسَ**: إذا تسبب صديق ما بجرح لك، لكن يمكنك أن تجد طريقة لتسامحه وتتجاوز الأمر، وتنساه، فلا تحمل حقداً في قلبك أو تعود إلى ذكر ما حدث في المستقبل، وإلا فإن هذا سيفسد صداقتك.



# أهمية الحب

"كل ما تحتاجه هو الحب!"، كما تقول أغنية البيتلز الشهيرة، وهم لم يكونوا على خطأ أبداً. نحن ربما بحاجة إلى الطعام والماء والأكسجين أيضاً، لكن كي ننجح فإن حاجتنا البيولوجية إلى الحب أقوى.

يعزّز الحب بالتعبير عنه بالعناق، والابتسام، والقبل والعلاقة الحميمية، إفراز الأوكسيتوسين، هرمون الشعور الجيد الذي ينتج لدى الرجل والمرأة ويساعدنا على تشكيل روابط الحب مع الآخرين ويخلق عموماً مشاعر من الرضا والسعادة. كما أنه علاج لهرمونات التوتر، فهو ينتج مشاعر من الهدوء في الجسم، ما يسمح لنا بالاسترخاء والعمل جيداً.

---

**كل منا يمكنه أن يتعلم فن تغذية السعادة والحب. كل شيء يحتاج غذاءً لينمو، حتى الحب، إذا لم نعرف كيف نغذي حبنا، فإنه يذبل. عندما نغذي وندعم سعادتنا، فنحن نغذي مقدرتنا على الحب. لهذا السبب أن نحب يعني أن نتعلم فن تغذية سعادتنا. ثيت نات هانه**

---



وُجد أن الأطفال الذين يأتون من ولادات مبكرة ويحتاجون إلى رعاية طبية متخصصة للبقاء على قيد الحياة، حصلوا على فرص أكبر في النمو بقوة عند إبقاء الأطفال ملتصقين بأمهاتهم أو حاضناتهم الأخرى طوال الوقت. أصبحت "طريقة الكنغر" معروفة جداً، وهي طريقة الرعاية التي يلامس فيها جلد المولود جلد الأم، حيث يكون الأطفال عراة إلا من الحفاظات، وملتصقين بجلد الأم. وهذه الطريقة تساعد الأطفال في النمو لأنهم يتناغمون جسدياً مع أمهاتهم. يساعدهم هذا التقارب في تنظيم درجة حرارة جسمهم، ومعدلات تنفسهم وضربات قلبهم. فهي تحسن استنشاق الأكسجين وتنتج اكتساب الوزن أسرع وأنماط نوم أفضل وتطوراً دماغياً أسرع. رغم ولاداتهم المبكرة، لم يحصل هؤلاء الأطفال على معدلات بقاء أعلى فقط، وإنما على نمو إيجابي من هذا التقارب.

**حيث يوجد الحب**
**توجد الحياة.**

الماهاتما غاندي

**غياب الحب يجعلنا غير سعداء**

قد يبدو هذا بديهياً، لكن يمكننا أن نرى كم هو مفيد أن نحب ونكون محبوبين بالتفكير ما هو تأثير الألم العاطفي وغياب السعادة الذي يمكن أن يظهر على صحتنا العاطفية والجسدية. إحدى فوائد التطورات الأخيرة في علم الأعصاب كانت القدرة على مراقبة نشاط الدماغ بواسطة صور الرنين المغناطيسي الوظيفية (FMRI) حيث يمكن للعلماء أن يروا فعلياً أي أجزاء من الدماغ هي الفعالة تحت أي من الظروف. على سبيل المثال، باستخدام FMRI لمسح الدماغ، من الممكن أن نرى أن ألم الفقد العاطفي والرفض يبدو كثيراً مثل الألم البدني الذي يصيبك لنقل عند كسر ساقك. بالنسبة إلى الدماغ والجسم الألم هو ألم، سواء أكان مصدره عاطفياً أم جسدياً.

لذا، رغم أن القلب المكسور والساق المكسورة قد تبدو أشكالاً مختلفة تماماً من الألم، فالجسم يختبرها بطرائق متشابهة. هناك أسباب جيدة تفسر لماذا تعالج أدمغتنا الألم بهذه الطريقة، لأن الألم هو إشارة إلى أن هناك خطأ ما يحدث وأننا بحاجة إلى فعل ما. بالتعابير الجديدة، تجعلنا العزلة الاجتماعية عرضة للخطر وتضعنا أمامه. لذا الألم العاطفي هو إشارة إلى أن إقامة العلاقات الاجتماعية هو ما سيحمينا.

**علاقات الحب تدعم سعادتنا وتطيل عمرنا**

ربما لا نحتاج إلى وجود الآخرين لحمايتنا جسدياً اليوم، لكن الوحدة عامل خطير جداً يتمثل في القلق، والاكتئاب، والحزن. لا يزال الاتصال الاجتماعي والحب مهمين لسعادتنا اليومية، ويبدو أن هذه بدورها يمكن حتى أن تؤثر في طول عمرنا.

حدد تقرير لدان بويتنر، نُشر في مجلة *National Geographic* في 2005، العوامل التي ترتبط بطول عمرنا في ثلاثة مجتمعات (مجتمع متنوع مثل سردينيا في إيطاليا، وأوكيناوا في اليابان، والسبتيون في كاليفورنيا في أميركا)، ووجد أن أهم العوامل كانت وضع العائلة أولاً والحفاظ على الانشغال الاجتماعي، والعوامل الأخرى كانت التمرين المنتظم، وتناول وجبات غذائية معتمدة على النباتات والامتناع عن التدخين. كما أن العلاقات الاجتماعية وعلاقات الحب وثيقة الصلة جداً بسعادتنا، وحتى بصحتنا.

## نعلم أن الأشخاص الذين تجاوزوا الخمسين من العمر، ويمارسون الجنس مرتين على

## الأقل في الأسبوع، تكون معدلات الوفاة لديهم تقريباً نصف معدلات الوفاة لدى الأشخاص الذين لا يفعلون ذلك.

دان بويتنر، ناشيونال جيوغرافيك
زميل ومؤلف من الأكثر بيعاً

---

**خمس طرق لتغذية السعادة والعلاقات**

- **الحضور:** كن هناك شخصياً، أطفئ أي مصدر للإلهاء حولك (تلفاز، هاتف، حاسوب) وكن هناك جسداً وروحاً.
- **الوقت:** خذ وقتك، خصص وقتاً للأشخاص الذين تحبهم، وتوقع منهم فعل الأمر نفسه معك.
- **أصغ:** الإصغاء الفعلي دون ما يصرف انتباهك ودون مقاطعة؛ يمكن لهذا أن يفتح اتصالاً جيداً.
- **شارك:** جد نشاطات يمكنكما أن تستمتعا بها معاً، كالمشي، أو متابعة ألعاب رياضية، أو برنامجكما المفضل في التلفاز، أو القراءة بصمت معاً أو الاستماع للموسيقا. أياً كان ما تستطيع أن تتمتع به بالمشاركة مع الآخرين، حدده وتشاركه.
- **أظهر الرغبة**: جسدياً، بالعناق، تدليك القدم، تدليك الكتف. داوم على الاتصال جسدياً دون كلمات أو جدول أعمال. ينطبق هذا على كل الأشخاص، من المراهقين المشاكسين إلى الجدين العجوزين، الجميع يحتاجون إلى إعادة تأكيد الإيجابية بلمسة لطيفة.

---



# العائلات

تأتي العائلات في كل الأشكال والأحجام والتكوينات. فهي يمكن أن تكون أكبر مصادر متعتنا وسعادتنا، أو مصدر خيبتنا ويأسنا الأكبر. عائلتنا هي المكان الذي يمكن أن نتعلم فيه دروسنا الأولى حول الحياة؟ وإن كنا محظوظين، فستكون هذه الدروس إيجابية وتدعمنا طوال حياتنا. مهما كنا عاطفيين تجاه عائلاتنا، فليس هناك مثل هذه العائلة "المثالية"، فجميع العائلات هي مجموع كل أجزائها التي صممها من أسسوا هذه العائلات.

---

**كل العائلات السعيدة متشابهة، لكن لكل عائلة تعيسة طريقتها الخاصة في التعاسة.** ليو تولستوي

---

بخلاف أصدقائنا، نحن لا نختار عائلاتنا، نحن نولد بينهم. أحياناً نخلق نسختنا من العائلة مع هؤلاء الذي نتشارك معهم القيم والاهتمامات وهذا يعادل في الأهمية العائلة التي نولد فيها، ويكون أحياناً أهم.

---

**الرابطة التي تربط عائلتك الحقيقية ليست القرابة، وإنما الاحترام والاستمتاع بحياة بعضهم بعضاً.** ريتشارد باخ

---

لكن العائلة مركبة، وكل شخص يريد أن يكون سعيداً. يتطلب خلق عائلات سعيدة إبحاراً مستمراً مع تكييف توقعاتنا خلال مسار الحياة، إذ يمكننا أن ننتقل من كوننا أطفالاً تابعين إلى بالغين مستقلين،

مروراً بكل المراحل بين الاثنين. تعتمد كيفية تغلبنا على هذا على الشخصيات والديناميكيات المتبعة بيننا، وبينما نتغير، تتغير الديناميكيات أيضاً.

---

**وجد الباحثون أنه يمكن خلق حياة العائلة المحبّة بين أي مجموعة من الناس. وقد وجدت دراسات طويلة المدى لمقارنة الأطفال الذين تم تبنيهم مع أطفال نشؤوا مع آبائهم البيولوجيين أن هناك اختلافات صغيرة في مشاعر الأطفال تجاه حياة العائلة، ولم تجد فرقاً في مقدرتهم على التمتع بعلاقات جيدة مع أشقائهم.** الدكتورة ليندا نيهسير، عالمة نفس، جامعة كينت، أوهايو

---

---

## نصائح لحياة عائلية سعيدة

- **تناولوا الطعام معاً**: تقاسم الوجبة على نحو روتيني معاً، إن لم يكن مرة واحدة على الأقل في اليوم فعدة مرات في الأسبوع، يخلق فرصة مريحة للتواصل.
- **جرب طرقاً مختلفة:** العائلات عضوية وخاضعة للتغيير، إذا وجدت أن الطريقة غير مجدية لفعل الأشياء، لا تحاول أن تفرضها أكثر وإنما جرب طريقة مختلفة. الحاجات والتوقعات تتغير مع الزمن، حتى في العائلات، كن منفتحاً على ذلك.
- **كن مرناً**: ليس هناك شخص محق تماماً أو مخطئ تماماً عندما يكون هناك اختلاف في الرأي، والعائلات يجب أن تكون مكاناً آمناً لاستكشاف الأفكار وصياغتها. الاحترام مهم في العائلة كما في أي مكانٍ آخر.
- **ادعموا بعضكم بعضاً**: في وقت الأزمة، تشكل معرفة أن شخصاً ما موجود إلى جانبك فرقاً كبيراً. أظهر هذا الدعم بطرائق عملية وحنونة واجعل حتى أصغر أفراد العائلة يتعلمون كيف يفعلون هذا الشيء.
- **استمتعوا بالوقت**: إذا أردت أن تكون عائلتك مصدر للسعادة، اجعل التسلية المشتركة والمتعة أولوية.

---





# الأطفال: مهارات لحياة سعيدة

سر الأطفال السعداء، قال ستيف بيدولف (الذي كتب كتاباً تحت هذا العنوان)، هو أن تحبهم دون شرط وأن تصغي إليهم. وعند طرح سؤال على الآباء لمعرفة ما الذي يريدونه لأطفالهم، فمعظمهم يقولون: "نريد أن يكونوا سعداء". قبل أي شيء آخر.

كآباء، نحن نحضر إلى هذا الهدف كل أنواع الأفكار المسبقة، التجارب والفرضيات السابقة حول ما يعنيه أن يكون الطفل سعيداً وكيف يجب أن تطبق أو ربما تتحقق. وأحياناً، رغم أفضل نياتنا، فإن سعادة أطفالنا الحقيقية يمكن أن تكون في خطر من أن تصبح ضحية هدفنا في أن نكون أهلاً جيدين.

---

**الأطفال هم الأيدي التي نمسك بها الجنة.** هنري وارد بيتشر

---

**الأهم قبل المهم**

أحد أهم الأعمال التي يفعلها أي أهل هو خلق بيئة آمنة يستطيع الطفل أن ينمو فيها بسعادة. وهذا يمكن تحقيقه بصورة كبيرة بضمان أن يحصل الطفل على قسط كافٍ من النوم، ووجبات منتظمة، كما أصبح واضحاً لكل الأهل، فالطفل المتعب والجائع سيجد أنه من الصعب مواجهة الحياة وحتماً سوف يختبر هذه المشاعر طويلاً، قبل أن يتمكن، هو أو هي، من التعبير عن أي شيء آخر. في

الحقيقة، ينطبق الأمر نفسه على أيّ منا، رغم أنه يُتوقّع منا بصفتنا بالغين، ألّا نحمّل تعبنا، جوعنا، حدة طبعنا لأيّ أحد آخر!

**كن سعيداً بنفسك**

يميل الأهل السعداء إلى خلق بيئة سعيدة، وهذا يلتقطه الأطفال على أنه طريقة طبيعية للحياة. يمكن أن تكون حياة العائلة، خاصة مع وجود أطفال صغار، محمومة ومتعبة جداً. لا تطمح إلى الكمال، فهذا يمكن أن يصيبك بالعجز، ولكن كما يقول الاختصاصي في طب نفس الأطفال دونالد وينكوت، اطمحوا أن تكونوا أهلاً "جيدين كفاية".

## في أسعد ذكرياتنا عن طفولتنا، كان أهلنا سعداء أيضاً.

روبرت برولت


1000
POLAROID

**أحببهم دون شرط**

الأطفال، كونهم أطفالاً، هم سوف يعبثون على طول الطريق. وذلك جزء من الطريقة التي يتعلمون بها، كما فعلنا قبلهم. ليس هناك طفل سيئ في الأساس، والسلوك "السيئ" هو غالباً سعي لإيصال رسالة بأن هناك شيئاً ما يصعب التعبير عنه. تكون مساعدة الأطفال في فهم السبب والنتيجة، وتحمل مسؤولية أنفسهم، تدريجياً مع الوقت. لذا رغم أننا قد لا نكون دوماً محبين لما يقوله أطفالنا أو يفعلونه، فإنهم يجب ألّا يشعروا أبداً أنهم مكروهون أو غير محبوبين.

**العلاقات**

العلاقة الآمنة الأولى هي تلك التي تكون بين الطفل وحاضنه الأول، وهنا سوف يتعلم، هو أو هي، كيف يحب ويثق. إذا كانت هذه التجربة الأولى آمنة، إذ تتحقق كل الحاجات الأساسية بحب، فهذا يخلق مكاناً آمناً للتعلم عن العالم الخارجي، ويمكن للطفل من هذه القاعدة السعيدة الأولى أن ينمّي ويطور علاقات جيدة له أو لها، منتقلاً من العائلة إلى العالم الخارجي.

---

**من الأسهل أن تبني أطفالاً أقوياء على أن تصلح رجالاً محطمين.**

فريدريك دوغلاس

---

**لعب غير منظم**

التنظيم المستمر للأطفال لا يترك لهم مجالاً للعبٍ خيالي، أو لتعلم كيف يجدون طرائق يسلون أنفسهم بها دون انتباه أو تدخل مستمر. أعطهم أدوات، أو فكرة، أو بعض قطع المكعبات، أو قلماً وورقة، أو كتاباً، واترك لهم مجالاً للمتابعة. وازن أي وقت يقضونه على أدوات التكنولوجيا ("آي باد"، تلفزيون، ألعاب تسلية، ألعاب "الكونسول") مع الخيارات الأخرى التي تسمح بإمكانية التفاعل مع الآخرين: بالتحدث والإصغاء والمشاركة بالتناوب.

**ارتكاب الأخطاء**

الطفولة في الغالب هي حالة من التجربة والخطأ، والسماح للأطفال بالمحاولة بأنفسهم وارتكاب أخطائهم الخاصة (ضمن حدود الأمان) يساعدهم في تعلم الثقة بمقدرتهم والحكم الذي سيساعدهم بدوره في إدارة ما سيأتي لاحقاً في الحياة أيًّا كان.

## لا تساعد الطفل أبداً في مهمة يشعر

## أنه يمكن أن ينجح بها.

ماريا مونتيسوري

**التمرينات الرياضية**

إلى جانب النوم الملائم والوجبات المنتظمة، ممارسة الرياضة استخدام إيجابي للطاقة البدنية، وهي عادة جيدة ليكتسبها من أجل الحياة. امشِ عندما تستطيع مع الأطفال الصغار، واركض معهم في الهواء الطلق، اقترح عليهم أن ينضموا إلى فريق كرة قدم، أو أي شيء يدعم النشاط الجسدي، فهو سوف يكون له فائدة الآن ولاحقاً فيما يتعلق بالحفاظ على اللياقة البدنية وتحسين المزاج.

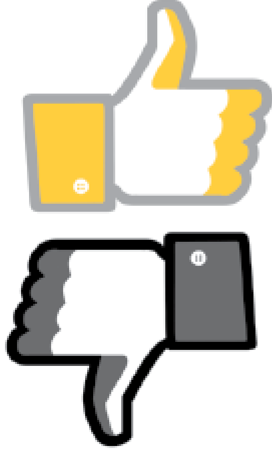
**الإرضاء المؤجل**

تعلُّم التناوب وانتظار الأشياء وترقب المتع والسعي إلى تحقيق هدف ما، كلها طرائق صحية لتصنيف التحديات التي تظهر في الحياة. تعلُّم الصبر وتجنب الإحباط الذي يرافق قلة الصبر هو المكان الأكثر سعادة لتكون فيه.

---

**نحن نجد البهجة في جمال وسعادة الأطفال التي تجعل القلب كبيراً جداً للجسد.** رالف والدو إمرسون

---



# أن تنضج سعيداً

بقدر ما تكون طفولتنا جيدة، بقدر ما يدل ذلك على حسن نية أهلنا ومعلمينا ومربينا، فالنضج لا يكون دوماً تجربة سعيدة. حتماً هو أيضاً الوقت الذي ينمو فيه إدراكنا مشاعرنا، وهذا لا يتضمن فقط تلك التي تجعلنا سعداء، وإنما التي لا تجعلنا سعداء أيضاً.

النضج هو اكتشاف الأفكار والقيم والمواقف التي نتعلمها ونتبناها، محافظين على بعضها ومهملين الأخرى. إنه اكتشاف ما الذي يلائمك وما هو نوع الشخص الذي تريد أن تكون عليه. باختصار هو بداية امتلاك ما يجعلك سعيداً وكيف تريد أن تعيش حياتك، وذلك ليس طريقاً سهلاً على الدوام.

---

**أن تكبر وتصبح حقاً الشخص الذي هو أنت، فالأمر يتطلب شجاعة.** إي. إي كامينجز

---

**اطلب المساعدة**

ليس هناك شك أنك سمعت تلك الأمثال القديمة التي تقول إن ''المشكلة المشتركة هي نصف مشكلة''، وإن ''يدان أفضل من واحدة''. أنت تضطر أحياناً إلى طلب المساعدة، أو إلى تشارك تجربة، كي تحصل على الدعم الذي تحتاجه. وأحياناً مجرد التكلم باهتمام مع صديق موثوق أو أحد

ينصحك يؤمّن لك الراحة، ويجعلك قادراً على تحسين منظورك وسعادتك. فالاستمرار بمحاربة ما يقلقك نادراً ما يحسن الأشياء. وأحياناً يمكن لمساعدة اختصاصية أن تصنع فرقاً كبيراً.

---

قالت منظمة ChildLine الخيرية في المملكة المتحدة (التي تعمل مع المجتمع الدولي لمنع العنف ضد الأطفال) إنه في 2015 كانت العلاقات الأسرية والثقة والحزن هي القضايا الأهم بالنسبة إلى الشباب. أمّنت المنظمة إجمالي 35.244 جلسة استشارية بين عامي 2014 و2015 حول ما يتعلق بانخفاض التقييم الذاتي وغياب السعادة، والمؤسف أن الرقم كان أعلى بنسبة 9% من العام السابق. www.nspcc.org.uk

---

**تجنب المقارنة**

أينما نظرت، فهناك دوماً هؤلاء الذين يبدون أكثر نجاحاً، أو جمالاً، أو سعادةً منك. يمكن أن تبدو حياة الناس من الخارج رائعة، حتى عندما يكون واقع تجربتهم مختلفاً تماماً عما تراه، ربما. من غير المساعد أن تستمر بمقارنة نفسك مع الآخرين: هناك دوماً من هم أفضل أو أسوأ منك.

**"فايسبوك"**

وسائل التواصل الاجتماعي هي أحد أسوأ الأمكنة لصنع المقارنات. ينطبق هذا تحديداً على "فايسبوك"، حيث يمكن تحرير ومعالجة كل صورة أو حالة. قد يبدو عدد "الإعجابات" التي يتلقاها الشخص إعلاناً للشعبية والنجاح، والعكس صحيح إن لم يكن هناك إعجابات. لكن ما يخبرك به الآخرون عن أن "فايسبوك" ووسائل التواصل الاجتماعي الأخرى ("إنستغرام"، "تويتر") ليس عالماً واقعياً يمكن أن يبدو مغرياً. استمتع به بحذر وابتعد عنه إن كان يجعلك غير سعيدٍ بأي حال.

**نحن نعيش في زمن حيث يتعزز الاحترام العالي للنفس منذ الطفولة، حيث الشباب لديهم حرية واستقلالية أكثر من أي وقت، لكن لديهم أيضاً اكتئاب، وقلق وتهكم ووحدة... أكثر بكثير من أي جيل في التاريخ؛ يُصاب الأطفال المولودون في فترة طفرة المواليد بخيبة أمل بما يجدونه في الحياة عندما يصلون سن البلوغ.**

د. جين توينج. مؤلفة GENERATION ME

**توقعات غير واقعية**

يمكننا أحياناً، في عجلتنا نحو أن نكبر، أن نحمل توقعات غير واقعية للحياة التي نظن أننا يجب أن نقودها أو نظن أننا يجب أن نُقاد فيها. الشعور بالثقة بقدراتنا هو مجرد شيء لكنه يمكن أن يغلف أحياناً الشك الطبيعي الذي هو جزء لا يتجزأ من التقدم في العمر. الفكرة التي يمكن أن نحققها دون جهد موجودة في أي مكان، تعززها الفكرة غير الواقعية نفسها من حالة الشهرة السريعة. لكن الواقع أن معظم حالات الشهرة التي تحدث بين ليلة وضحاها تستغرق سنوات وسنوات لتحقيقها، مع نكسات وإخفاقات وإحباطات على طول الطريق، إضافة إلى كل المرح الذي يمكن أن يأتي من المحاولة. لذا من الجيد أيضاً أن تكون واقعياً وتنظر إلى ما يتطلبه ضمان أن تكون الرحلة جيدة على طول الطريق.

**لقد ضيعت أكثر من 9000 رمية في حياتي. خسرت 300 مباراة تقريباً. في 26 مناسبة، كنت الشخص المسؤول عن الرمية التي تحسم المباراة لمصلحة فريقي... وضيّعتها. فشلت كثيراً وكثيراً في حياتي، وذلك بدقة هو سبب نجاحي.**

مايكل جوردان، أعظم لاعب كرة سلة في التاريخ





# أن تتقدم في العمر سعيداً

إن كنا محظوظين، فسنعيش طويلاً حتى نصبح عجائز. وإن كان حظنا مضاعفاً، فسنعيش حياة جيدة تكفي حتى نستمتع بأننا أصبحنا عجائز، ومثل الكثير من الأشياء التي تتعلق بكوننا سعداء، فإن هذا يعتمد جزئياً على موقفنا. وموقفنا تجاه التقدم بالعمر يمكن أن يكون هو ما يحدد هل هذا تجربة سعيدة أم لا.

---

**الشخص ذو الطبيعة السعيدة والهادئة لا يكاد يشعر بضغط العمر، لكن بالنسبة إلى من له موقف معاكس، الشباب والشيخوخة متساويان في الثقل.** أفلاطون

---

**متى يبدأ التقدم بالعمر؟**

هل يكون هذا عندما نكبر جسدياً أو عندما نكبر عقلياً؟ هل يحدث هذا عند سن الـ45 أو الـ85؟ لم يصدر الحكم بعد، لكن بقدر ما نكون مهتمين فردياً، بقدر ما سيبقى عنصر الاختيار موجوداً، واختيار اتخاذ الخطوات التي تدعم حياة سعيدة ونشيطة يبقى هو نفسه كما في أي وقت آخر من الحياة.

في نهاية القرن التاسع عشر، كان متوسط العمر المتوقع نحو 40 عاماً. وهو اليوم ضعف ذلك لذا الأمر يستحق أن نخطط كيف يمكن أن نفعل ما هو الأفضل لنا في هذا الوقت الإضافي. أولاً ارفض تلك الأفكار الشائعة عن التقدم بالعمر، لا تصبح عجوزاً حاد الطبع أكنت رجلاً أم امرأة. استمتع بالإيجابيات واكتشف متعاً جديدة وأنت تعبّر عن الامتنان للمتعة التي عشتها سابقاً في حياتك.

---

**أنت لا تتوقف عن الضحك عندما تكبر، أنت تكبر عندما تتوقف عن الضحك.** جورج برنارد شو

---

**ابق قوياً**

حتماً هناك درجة من التراجعات بينما نتقدم في العمر، وهذا يعود جزئياً إلى مورّثاتنا (فربما نملك قابلية الإصابة بالتهاب المفاصل مثلاً) ولكن يمكننا أن ندعم صحتنا البدنية من خطر الأمراض المتعلقة بالعمر بالبقاء نشطين. التمرين المنتظم لدعم الصحة الجسدية والذهنية مهم طوال حياتنا، لذا من الأساسي إيجاد طريقة مناسبة لمتابعة ممارسة التمرينات الرياضية بينما نتقدم في العمر.

يمكن تحسين تناغم العضلات في أي عمر، لذلك إن بدء ممارسة التمرينات المنتظمة يقطع شوطاً طويلاً في دعم عظامنا وأربطتنا وأوتارنا وأعضائنا الداخلية، ويقلل الألم ويبقينا أقوياء.

ينتج عن تمرين عضلاتنا أيضاً ما يدعوه جون راتي، مؤلف كتاب *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*، بمعجزة نمو الدماغ. يساعد BDNF، أو عامل التغذية العصبية المشتق من الدماغ، في بناء الناقلات العصبية واتصالاتها في الدماغ، إلى جانب الدوبامين محسن المزاج والسيروتونين. عندما نتمرن، تنتج عضلاتنا بروتيناً يدعى IGF–1 (عامل نمو شبيه بالأنسولين) الذي يحفز إنتاج BDNF في الدماغ، لذا بينما تحافظ على جسدك قوياً، تتحفز لديك أيضاً وظيفة الدماغ: الفائدة للجانبين.

---

اختر ما تريد: اليوغا من أجل التركيز والمرونة وقوة العضلات، البيلاتس من أجل الاستقرار الداخلي، المشي من أجل تحمل الوزن وكثافة العظم، قيادة الدراجة من أجل تناغم العضلات والتوازن، أي تمرين من أجل الرفقة والتسلية!

**التنفس هو القوة الكامنة خلف كل الأشياء. تنفسك لا يعلم كم عمرك، إنه لا يعرف ما الذي لا تستطيع فعله. إذا كنت أشعر بالحيرة أو كان عقلي يخبرني أنني لست بارعة في شيء ما، آخذ شهيقاً وأعرف أن الأشياء الجيدة ستحدث.**

تاو بورشون– لينش، مدربة يوغا، عمرها 94

**كُل جيداً**

عندما نتقدم في العمر، نصبح بحاجة إلى عدد أقل من الحريرات حتى نحافظ على وزن صحي، لكننا نبقى بحاجة إلى المغذيات الجيدة للحفاظ على عمل وظائفنا جيداً: الكثير من البروتين الجيد النوعية من مصادر حيوانية ونباتية، والفيتامينات والمعادن من الفواكه والخضار كل يوم، إضافة إلى القليل مما تحبه باعتدال، كذلك إن كلاً من الشوكولا الداكنة والنبيذ الأحمر لهما فوائد أيضاً.

**ابق فضولياً**

ليس هناك وقت أفضل من هذا أبداً لتكون فضولياً، مع عالم تضعه مواقع الإنترنت –حرفياً – تحت أصابعنا. يمكنك في أي وقت أن تستمتع بمحاضرة تيد (www.ted.com) أو تتعرف إلى موسيقا جديدة، ويمكنك كذلك التعلم أو التسلية عبر الإنترنت، ولا داعيَ لذكر الشبكات الاجتماعية التي تسمح لك بالبقاء متصلاً وإجراء محادثة مع العائلة والأصدقاء حول العالم.

وسّع هذا الفضول إلى ما وراء شاشتك وستكون لديك إمكانية إيجاد السعادة في كل مكان بينما تحافظ أيضاً على عقلك محفزاً وفعالاً ومشغولاً، من محادثة تجريها مع أحدٍ ما في طابور السوق المركزي إلى مكونات الطبق الجديد فوق رفوفه، الذي تريد أن تجربه، إلى صف مسائي تنضم إليه في رحلة إلى الخارج.

يمكن للفضول أن يوسع عقولنا واقعياً وفلسفياً. يمكن أن يبقينا على تواصل مع العالم حولنا، ويجعلنا أكثر تفكيراً فيه بينما هو أيضاً يغني حياتنا وعلاقاتنا أياً كان عمرنا.

---

**في عمر الـ20، يقلقنا ما يظنه الآخرون بنا.**
**في عمر الـ40، لا نهتم بما يفكر به الآخرون نحونا.**
**في عمر الـ60، نكتشف أنهم لم يفكروا فينا على الإطلاق.**
آن لاندرز

---

**ابق متصلاً**

تظهر جميع الأدلة المعتمدة على الأبحاث حول السعادة أن امتلاك علاقات شخصية جيدة مع الشركاء والعائلة والأصدقاء يساعد في دعم سعادتنا. من الممكن أن نخسر هؤلاء الذين نحبهم بينما نتقدم في العمر، ويمكن لمشاعر العزلة والوحدة أن تتسلل إلينا. للوقاية من هذا، كن منفتحاً على الصداقات والاحتمالات الجديدة، اخلق فرصاً للاختلاط ولقاء الناس. هؤلاء الذين تعرفهم وأولئك الذين لم تلتقهم قبلُ. أعط الأولوية للذين تحبهم لكن حافظ على الشبكات الاجتماعية الأخرى. وكن منفتحاً على كل المجموعات العمرية. كل شخص لديه ما يقدمه.

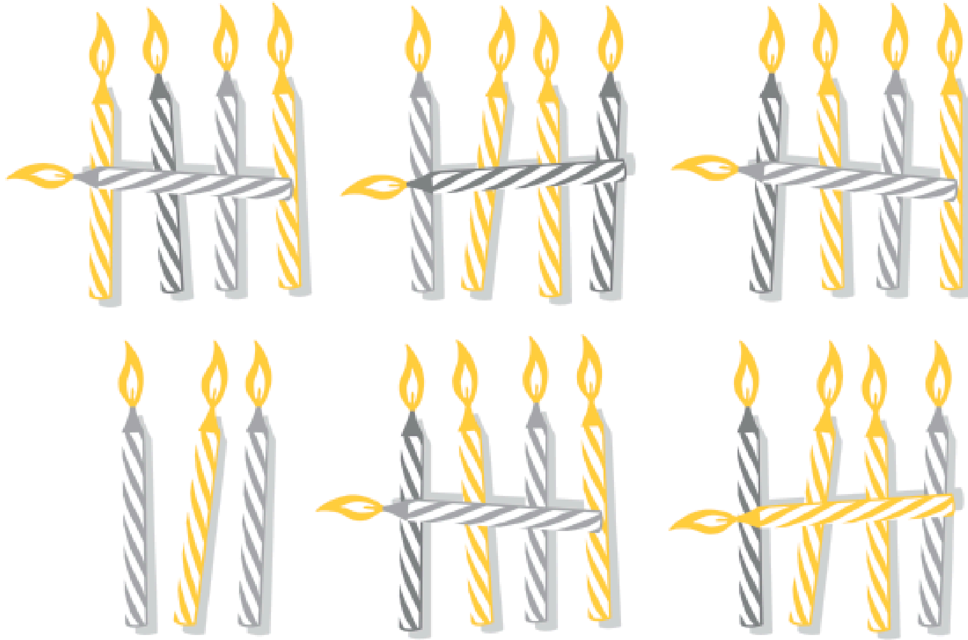
**احسب عمرك بالأصدقاء**

**لا بالسنوات.**

**احسب حياتك بالابتسامات**

**لا بالدموع.**

جون لينون





# خطوات إيجابية يمكن أن تساعد

من المستحيل أن تكون سعيداً 100% من الوقت. يقع شعور السعادة إلى جانب المشاعر الأخرى كالإحباط، والغضب، والحزن وأحياناً اليأس. الأمر يتعلق، بأي حال، بقدرتنا على إدارة أوقاتنا غير السعيدة التي تعتمد جزئياً على نظرتنا العامة إلى الحياة، وعلى صحتنا، وعلاقاتنا والدعم الذي نبحث عنه ونتلقاه عندما نحتاجه. إذا كنا مرنين، من طبيعة متفائلة، وميالين إلى رؤية الإيجابي في الحياة وامتلاك منظور عنها، فنحن نميل إلى إدارة الأوقات غير السعيدة بأسلوب أفضل، عارفين أنها ستمر.

**امتلك إستراتيجية من أجل الأوقات الصعبة**

مهما كانت حياتنا سعيدة، فجميعنا نحتاج إستراتيجية من أجل الأوقات التي ترمي فيها الحياة المصاعب في طريقنا. يمكن للشعور بالاكتئاب المعتدل أو غياب السعادة من شيء ما أن يكون مرتبطاً بالكامل أو مسؤولاً عن الاستجابة للحياة، ونحن بحاجة إلى أن نعرف أن ذلك سيأخذ وقته، وهناك أشياء يمكننا أن نفعلها لنساعد أنفسنا فيها. هذا ما يشار إليه كرد فعل على الاكتئاب المؤقت والعلاج الذاتي (كما سيقترح لاحقاً) يمكن أن يكون فعالاً جداً في ترميم سعادتنا.

# اللمسة ضرورية
# كضوء الشمس.

ديان أكرمان

---

**تحدي السعادة**

• كن منتبهاً: افعل أقل و لاحظ أكثر.

• كن لطيفاً: افعل أشياءً للآخرين.

• كن ممتناً: تذكر الأشياء الجيدة.

(المصدر: سلوك للسعادة www.actionforhappiness.org)

---

**اهتم بنفسك**

لا تهمل صحتك الجسدية عندما يصبح كل شيء آخر خارجاً عن السيطرة، كأن تكون في حالة حزن مثلاً. احصل على ما يكفي من النوم، وتناول طعاماً صحياً، ومارس التمرينات الرياضية بانتظام، حتى لو كانت مجرد خروج يومي للمشي لتساعد في تحسين مزاجك. قد لا يبدو هذا مساعداً، لكنه سيثمر على المدى الطويل. إذا كنت تعاني من الأرق المزمن، أو فقدان الشهية مثلاً، اطلب مساعدة مختصة. إذا كان يمكنك تجنب النتائج العرضية الجسدية في هذه المرحلة، فإن هذا سيساعدك في تسريع استعادة شعورك أنك أكثر سعادة.

تجنب أيضاً اللجوء إلى الكحول أو الأدوية المخدرة أو غيرها (ما لم يصفها لك طبيبك) أو حتى المشروبات الغنية جداً بالكافيين، التي سوف تؤثر في نومك، وتجعلك شديد العصبية وتجعل إدارة حياتك أكثر صعوبة. أن تصبح منهكاً جداً هذا يمكن أن يدمر مزاجك جاعلاً كل شيء أسوأ، لذا افعل كل ما يمكنك للحفاظ على نومك جيداً.



## ثق بالأصدقاء

اسمح للأصدقاء أن يدعموك. أحياناً يكون من المفيد أن تثق بواحد أو اثنين من الأصدقاء الذين يعرفونك جيداً وهم ليسوا ممن يصدرون الأحكام، وأن تحدثهم فيما تمر به بدلاً من أن تذيعه على كل الناس. أحياناً ربما تحتاج فقط أن تقضي الوقت وأنت تفعل شيئاً ما مع صديق، تمشي، أو تذهب لحضور فيلم، أو تشاهد معرضاً، هذا سهل، لكنه يصرف انتباهك عما تمر به ويعيد تركيز وجهة نظرك. يمكن لمجرد القرب الجسدي من صديق أن يكون مسلياً، ويمكن للعناق أن يكون مريحاً كثيراً.

## كن نشيطاً

يمكن لإدارة بعض الروتين – كالاستيقاظ في الصباح، والسير إلى متجر قريب، وإعادة الاتصال مع العالم الخارجي، والحصول على بعض الهواء الطلق وضوء الشمس – أن يساعد في تعديل الحالات السلبية. التمرينات الرياضية تحسن المزاج فعلاً لذا حاول فعل قليل من التمارين كل يوم، إن كان هذا ممكناً، وسوف يساعدك ذلك في الحفاظ على نمط نومك منتظماً أيضاً. ضع لنفسك هدفاً يومياً – كترتيب سريرك، والذهاب إلى العمل، وإعداد وجبة – وأي شيء يمكن أن يساعدك في الحفاظ على إحساس الترتيب والشعور بأنك مسيطر على الأشياء.

---

**فقط استمر في خطواتك، ليس هناك شعور نهائي.** راينر ماريا ريلكه

---

## كن لطيفاً مع نفسك

افعل لنفسك ما قد تفعله لصديق يشعر بالإحباط. فكر فيما قد يكون لطيفاً: حمام مريح، أو باقة من الورود، أو مشاهدة فيلم مع أصدقاء، أو رسالة مطمئنة أو أي متعة صغيرة يمكن أن تسليك وتريحك وتبعد عقلك عن السلبية لمدة.

## الوقت

أعطِ نفسك الوقت. قد يكون من التقليدي قول ذلك، لكن هذا دواء رائع، إذا كنت قد أصبت بفاجعة، أو اختبرت نهاية علاقة مهمة أو مدة طويلة من الضغط، فإن إعادة تقويمك نفسياً وجسدياً ستأخذ وقتاً وغالباً أطول بكثير مما يظن الناس أنه سيفعل.



## أحد أسرار الحياة السعيدة
## هي المتع الصغيرة المستمرة.

إيريس مردوخ

من الصعب جداً التعامل مع بعض الجروح، أنت أبداً لا تتغلب على وفاة طفل، على سبيل المثال، لكن تتعلم كيف تعيش معه وغالباً ما تجد السعادة من جديد. لكن هذا يأخذ وقتاً. الحزن ليس شيئاً ما ينتهي، وإنما عملية متغيرة، وهو يشبه قليلاً التماثل للشفاء، يدفعك أن تكون لطيفاً ورحيماً مع نفسك مثلما ستفعل مع الآخرين خلال هذه العملية.

**اطلب المساعدة**

إن استمرت مشاعر الحزن لمدة طويلة من الزمن، أو كنت تشعر أنك لا تدير أمورك بأسلوب جيد جداً ويمكنك الاستفادة من دعم اختصاصي، راجع طبيبك للحصول على مساعدة أو نصيحة أو ليحيلك إلى مساعد خبير.



# المساعدة الإضافية لتكون سعيداً: متى تحتاجها وكيف تحصل عليها

**العلاج بالحديث**

يجب أن يكون طبيبك أو طبيبك النفسي قادراً على اقتراح ما قد يكون مناسباً أو مستحسناً لك، وما قد يكون متوفراً لك في محيطك. في عدد من الحالات، حالما يكون لديك فكرة عما قد يكون أكثر فائدة يمكنك أن تعالج نفسك. أياً كان ما تقرره، يستحق أن يؤخذ في الحسبان: أ) ما الذي ترغب أن يتحقق ب) طريقة وتدريب أي معالج أو مستشار تعمل معه. من المهم أيضاً أن يكون أي معالج تستشيره مدرَّباً جداً، وخاضعاً للمراقبةً وملتزماً المعايير المقبولة في أخلاقيات المهنة. معظم المعالجين يكونون معتمدين في هيئة مهنية، فعلى سبيل المثال ''الاتحاد البريطاني للاستشارات والعلاج النفسي'' في المملكة المتحدة هو الهيئة المهنية التي يسجل فيها المعالجون المعتمَدون.

---

**السعادة لا تعتمد على الأشياء الظاهرية إنما على الطريقة التي نراها بها.** ليو تولستوي

---

• **العلاج السلوكي المعرفي (CBT)**

يساعد في تحديد وتغيير تلك الأفكار السلبية التي تساهم في الشعور بالقلق والاكتئاب. من أجل الاكتئاب المعتدل، يمكن الحصول على CBT عبر الإنترنت، بمفردك أو بالانضمام إلى دروس مع معالج CBT متدرب.

- **العلاج المعرفي المعتمد على الانتباه (MBCT)**

تركز هذه الطريقة على كونك منتبهاً بالاستمرار في دفع الانتباه إلى اللحظة الحالية وعرض الحياة دون إطلاق الأحكام، بدلاً من الغرق المستمر أكثر وأكثر في القلق، بالإضافة إلى أن MBCT يستطيع أن يشكل أساساً لعلاج مجموعة من الأشخاص.

- **الاستشارة**

يتضمن هذا التحدث مع أحد ما يكون مدرباً على الإصغاء بتعاطف وقبول. يسمح هذا لك بالتعبير عن مشاعرك ويساعدك في إيجاد حلولك بنفسك لمشكلاتك.

- **العلاج النفسي**

يمكن للعلاج النفسي أن يكون قصيراً أو طويل المدى مع التركيز على الخبرات السابقة وكيف يمكن أن تساهم في الخبرات والمشاعر في الحاضر، بالإضافة إلى أنه قد يكون أكثر تكراراً وكثافة من الاستشارة وقد يغوص عميقاً في تجربة الطفولة والعلاقات المهمة.

- **العلاج مع مجموعة**

يُجرى بواسطة معالج مدرب، يسمح هذا لمجموعة من الناس بالعمل معاً ودعم بعضهم بعضاً في مواجهة ومعالجة مشكلاتهم. بعض الناس يجدون أنه من الأسهل التكلم مع الآخرين ممن لديهم تجارب مشابهة، ويجدون الرؤى المشتركة المساعدة.

**العلاج الدوائي**

يمكن في بعض الحالات أن يكون العلاج الدوائي مفيداً للاكتئاب الأكثر من معتدل، وهو يمكن أن يكون قصيراً أو طويل المدى. مضادات الاكتئاب الأكثر شيوعاً في الاستخدام هي أنواع SSRI (مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية) التي توصف تحت أسماء مختلفة: Seroxat ،cipramil Prozac، وlustral. تكون مضادات الاكتئاب عادة جيدة الاحتمال لكنها تستغرق بالنسبة إلى كثيرين نحو أربعة أسابيع حتى يظهر تأثيرها الفعلي على أعراض الاكتئاب. كما أن ضبط بعض أعراضها الجانبية الشائعة يأخذ وقتاً، لكن هذا فردي جداً. يمكن أن يكون العلاج بالأدوية مفيداً في حل الأعراض الأولية للاكتئاب والقلق، ويمكن أيضاً أن يكون مفيداً بالاجتماع مع العلاجات بالحديث.

**المساعدة الذاتية**

أياً كانت أسباب الحزن أو الاكتئاب أو قضايا الصحة النفسية الأخرى، يجب أيضاً استخدام معايير المساعدة النفسية المعروضة في هذا الكتاب. إن دفع الانتباه إلى صحتك الجسدية سوف يدعم صحتك النفسية مهما كان وضعك. كما أن التغذية الجيدة والتمرين المنتظم والراحة الكافية والنوم الجيد هي عادات مهمة لكل شخص.

**تقدير الذات ليس ضماناً للسعادة**
**لكنه جانب من السعادة ويمكن أن**
**يزودنا بالشجاعة للمحاربة من أجلها.**

سيمون دي بوفار

# نحن من نجعل
# أنفسنا
# سعداء أو بؤساء





# الجهد
# هو نفسه.

كارلوس كاستانيدا

# الخاتمة

# اختيار السعادة

هل من الممكن فعل اختيار واعٍ للسعادة؟

---

**متى سمعت السعادة اسمك، فهي تجوب الشوارع بحثاً عنك.** حافظ الشيرازي

---

السعادة ليست حالة عقلية واحدة فقط وإنما يمكن أن تختلف من يوم إلى آخر، من ساعة إلى ساعة، وحتى من دقيقة إلى دقيقة، وهي تتأثر غالباً بأشياء خارج سيطرتنا. الحيلة هي في الحفاظ على المنظور، لا في أن تستند سعادتك على أشياء خارج سيطرتك ولا أن تدع أي شيء يقوله شخص آخر أو يفعله يزحزحك.

**الوجوه المتعددة للسعادة**

ماذا يعني لك أن تكون سعيداً؟ هل هذا الشعور بالرضا المطمئن الذي تحصل عليه عندما تنجز عملاً جيداً؟ هل هو المتعة التي تشعر بها بمشاهدة كلبك المحبوب يركض خلف كرة أو سعادة طفلك في القفز في بركة عكرة؟ هل هو ذاك الشعور بالرضا من نفسك بينما تتأمل سماءً جميلة، أو الشعور بالغبطة من غناء تسبيحة هاندل مع جوقة؟

---

**كن سعيداً من أجل هذه اللحظة. هذه اللحظة هي حياتك.** عمر الخيام

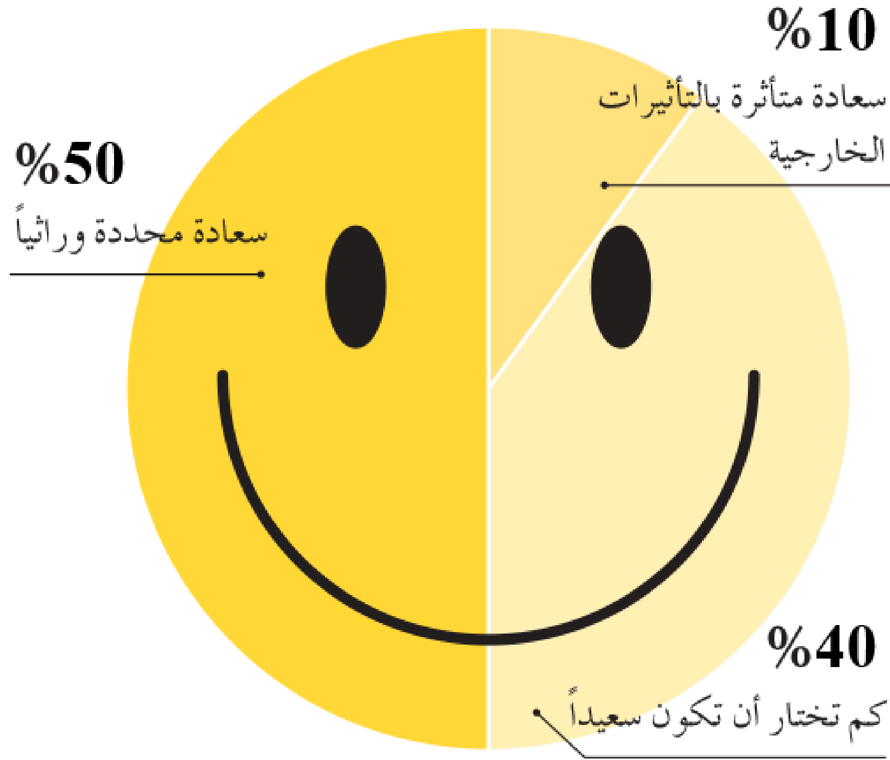
---

**ابدأ الآن**

السعادة يمكن أن تكون أحياناً شعوراً محيراً جداً. سيكون هناك دوماً أوقات نشعر فيها بالتعب أو الاكتئاب أو الحزن، وهذا طبيعي. لكن إذا كان هناك وجوه لحياتنا يمكن تحسينها، عبر وسائل بسيطة تماماً في الغالب، وهذه التحسينات ستصنع فرقاً في سعادتك، فهذا إذاً يستحق التفكير. أليس كذلك؟ ربما تشعر أن هذه الأشياء خارجة عن سيطرتك التي ترافق سعادتك. لكن هناك دوماً فرقٌ يمكن تحقيقه، حتى إذا كان مجرد خيار حول تجنب تضخيم الأمور الصغيرة، والبحث أكثر في علاقة ما أو قول لا لطلب لا يخدم صحتك الكبرى. لا تضع حياتك أو سعادتك في وضع معلق؛ ابدأ الآن صنع الفرق.

استنتجت البروفسور وعالمة النفس سونيا ليوبومرسكي، في كتابها *The how of happiness*، أن 50% من مستوى سعادتنا محددة وراثياً (اعتماداً على دراسات مزدوجة)، و10% متأثرة بظروف الحياة والوضع، لكن البقية، 40%، خاضعة لكيف نختار أن نكون. بافتراض ذلك، هذا يظهر أنه من الممكن تماماً أن تختار فعلاً درجة أساسية لسعادتك، لماذا لا تفعل ذلك؟

حدد د. مارتن سليجمان ثلاثة أنواع للسعادة: الحياة السعيدة، الحياة الجيدة والحياة الهادفة، مقترحاً أن هناك حاجة إلى أن تكون الأنماط الثلاثة متوازنة.




قد يكون من المفيد معرفة كيف يمكن تصوير هذه الأنماط الثلاثة في حياتك الخاصة، وأين تحتاج فعل خطوات لتحسين وتثبيت سعادتك. ربما تكون حياتك تلك الحياة الهادفة جداً، لكنها ليست ممتعة جداً، أو ربما تكون وحيداً وتفتقد هؤلاء الذين تتشارك الحياة معهم أكثر. يمكنك باختيارك أن تصنع فرقاً كبيراً في سعادتك، كأن تختار أن تضم حياتك تواصلاً أكبر أو راحةً أو مرحاً أكثر لتكمل مظاهرها الأخرى، وبهذه الطريقة، أنت تختار فعلاً أن تجعل سعادتك الخاصة ممكنة.

قواعد السعادة:
شيء تفعله،
وشيء تحبه،
وشيء تطمح إليه.

إيمانويل كانت



# شكر

بكتابة هذا الكتاب، أودّ أن أشكر كل أصدقائي وزملائي الاختصاصيين على الحكمة والرؤى التي شاركوني بها، وأخص بالذكر سوزان كلارك. أنا أيضاً ممتنة للدعم المستمر من ناشريّ، تحديداً كيت بولارد وكاجال ميستري وحنا روبرتس. يستمر العمل مع الفريق في Hardie Grant في كونه تجربة سعيدة. شكراً لكم! كل الشكر أيضاً لجوليا موراي لموهبتها في التصميم والرسوم الإيضاحية التي ضمنت لكلماتي أن ترى النور.

أود أن أشكر أيضاً أبنائي، جوش وروبي، للمساهمة السعيدة التي يستمرون في صنعها في حياتي، وكلي أمل أن تبقى مساراتهم الخاصة في الحياة سعيدة.



Harriet Griffey, *I Want to be Happy*

First published in the UK by Hardie Grant London in 2016



الطبعة العربية



الطبعة الورقية الأولى، ٢٠١٩

الطبعة الإلكترونية، ٢٠٢٠

ISBN-978-614-03-0183-2

دار الساقي
بناية النور، شارع العويني، فردان، ص.ب.: ٥٣٤٢/١١٣، بيروت، لبنان
الرمز البريدي: ٦١١٤ ـ ٢٠٣٣
هاتف: ٨٦٦٤٤٢ ١ ٩٦١، فاكس: ٨٦٦٤٤٣ ١ ٩٦١

**e-mail: info@daralsaqi.com**
يمكنكم شراء كتبنا عبر موقعنا الإلكتروني

**www.daralsaqi.com**
تابعونا على



**@DarAlSaqi**



دار الساقي



Dar Al Saqi

# حول الكتاب

## نبذة

الناس السعداء أكثر صحة وإنتاجية وينشرون المرح حولهم.

معظمنا يريد أن يكون سعيداً. الناس السعداء يرون دوماً الأفضل في الحياة ويديرون صعوباتها بروح طيبة. والحياة، بدورها، تبدو لهم على ما يرام.

تكتشف في هذا الكتاب أنه، مع بعض التغييرات الصغيرة، يمكنك أن تحيا حياةً سعيدةً وممتعة. يمكن لأشياء بسيطة أن تشكل فرقاً كبيراً، مثل تحدي الأفكار السلبية، والتحكم بالضغط، وممارسة الرياضة، وخلق توازن جيد بين العمل والحياة، وتناول الطعام الجيد. حياتك المطمئنة بين يديك، إنها قريبة تماماً.

كتاب مليء بالمعلومات العملية والأفكار والإلهام، يؤمن رؤية لما يمكنك فعله لتحسين سعادتك والخطوات لتحقيق ذلك.

## عن المؤلف

هارييت جريفي صحافية وكاتبة بريطانية لها عدة كتب في موضوع الصحة. تكتب نشرات إذاعية منتظمة عن الصحة والقضايا المتعلقة بها.